ISSN 0131-8047
18003
9 770131 804006 >

www.rabotnitsa.su

ИЗ ПРОШЛОГО В БУДУЩЕЕ!

Теперь журнал «Работница» выходит и в новом электронном формате. Вместе с вами мы каждый день следим за новостями и событиями, ищем ответы на непростые жизненные вопросы, решаем социальные и семейные задачи, строим свою профессиональную карьеру и воспитываем детей. На нашем сайте для вас лучшие врачи, психологи, юристы, спортсмены, кулинары, путешественники, социальные работники, учителя и многие другие профессионалы ищут самые современные и полезные способы решения всех возникающих проблем. Наши опытные блогеры готовы к открытому и честному диалогу. Наши редакторы готовят для вас самые актуальные и острые материалы. Вы сами можете участвовать ежедневно в создании информационного поля. На нашем сайте вы сможете ознакомиться и с архивными номерами журнала. В них вы найдете множество старых, но полезных рекомендаций. А подписка через сайт существенно сэкономит ваш бюджет и время, а также станет приятным и удобным подарком для ваших близких. Становитесь частью истории журнала с более чем вековыми традициями. Присылайте материалы, пишите отклики, задавайте свои вопросы, мы всегда открыты к диалогу.

ВАШ ЖУРНАЛ «РАБОТНИЦА»

34 229
Р43

СОДЕРЖАНИЕ
№3 2018

1 Письмо редактора
2 Новости/события
4 Наша история
Н.К. Крупская
8 Семья
Женщинам посвящается!
10 Гостиная
Ольга Марголина
12 Психология
Человек-«невидимка»
14 Особое мнение
М.М. Жванецкий
15 Новинки литературы
«Не хочу умереть бухгалтером»
16 Гостиная
Лариса Вербицкая
20 Здоровье
Насколько страшен менингит
22 Карьера
Дуэт «Непара»
26 Семья
Я с тобой! Особенные дети
30 Дети
Домашнее обучение
32 Дети
Зарубежное обучение
34 Книги и раскраски для детей
36 Фитнес
Повседневный фитнес
38 Кухня
Меню 8 Марта
40 Здоровье
Диета для фертильности
42 Семья
Идеальное весеннее утро
44 Путешествие
Мальдивы
46 Мода
Вячеслав Зайцев о межсезонье
50 Психология
Эмоциональное выгорание
52 Стиль жизни
Вегетарианство
54 События
55 Творчество
56 Кроссворд

Еще морозное утро, в ранней дымке по-прежнему светят уличные фонари, резкий ветер забирается под полу пальто, каблук попадает на заиндевелый асфальт, но в голове радостно отстукивает мысль: «Март! Весна!»

Думаю, что многие разделяют мои чувства. В первый день весны я ликую, пробуждаюсь от зимней медлительности, вновь чувствуя прилив сил и новых возможностей. Совсем скоро глаза будут радоваться первой нежной зелени, веселой капели, робким первоцветам, заливистым песням птиц и теплым солнечным лучам. Вновь запахи весны: в талых снегах, распускающихся почках и высоком ясном небе. Они лавиной накроют наши чувства. Все мы оживаем и чувствуем бешеный ритм Земли, ее движение и обновление.

Март дарит нам особый день — Женский. Улыбки и презенты близких, комплименты и теплые слова вновь окутывают волной нежности и позволяют нам почувствовать себя любимыми и прекрасными. Весна — время эмоций, чувств и любви, время обновить и укрепить отношения, время строить новые союзы и создавать проекты.

Март — любимый месяц в нашем издательском доме. Ведь именно весной 104 года назад был создан с любовью и выпущен первый номер журнала «Работница». Много весен миновало, но по-прежнему страницы верны своим читательницам. Весной мы по традиции вводим новые рубрики, обновляем классические разделы. Наш девиз «Из прошлого в настоящее» очень подходит для первых весенних дней.

Милые наши читательницы, забирайте все самое нужное, важное и любимое, оставляйте лишнее, захламляющее и двигайтесь вместе с нами вперед. Пусть дорога приносит удовольствие и радость, а цели и достижения будут нужными и значительными! Обновляйтесь, позвольте немного бесшабашности и красоты. Первые теплые лучи согреют и растопят сердце каждого. Не оставайтесь в одиночестве, ведь мир безграничен и разнолик. Нам всем захочется радоваться каждому дню и поверить в чудеса. С наступившей весной вас! Мира и добра!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР МАРИЯ ТРИФОНОВА

Отдел художественной и научно-популярной литературы
16+

МОСКОВСКИЙ ПАСХАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

Московский Пасхальный фестиваль впервые был создан в 2002 году по инициативе художественного руководителя, директора Мариинского театра Валерия Абисаловича Гергиева. С тех пор фестиваль завоевал любовь на всем пространстве России. В 2003 году уже при поддержке Президента РФ Владимира Путина фестиваль стал всероссийским.

В этом году он пройдет с 8 апреля по 9 мая. XVII сезон станет одним из самых продолжительных и масштабных за всю историю фестиваля. Музыкальный марафон продлится рекордные 32 дня. География фестиваля существенно расширится, выйдет за пределы Российской федерации и охватит еще четыре страны.

Программа ожидается насыщенная: от хоровой и звонильной до камерной и симфонической музыки. Кульминацией мероприятия по традиции станет концерт симфонического оркестра Мариинского театра под управлением Валерия Гергиева на Поклонной горе 9 мая.

«Мы стараемся учитывать интересы друзей и партнеров фестиваля, — подчеркнул Гергиев. — Сотрудничаем со множеством компаний-спонсоров, что для фестиваля имеет огромное значение. И, конечно, он не возможен без поддержки правительства Российской федерации».

Симфоническая программа откроется 8 апреля. В День Святой Пасхи в Москве в Большом зале Консерватории состоится торжественное открытие. Затем коллектив Мариинского театра под управлением Валерия Гергиева отправится в один из самых масштабных туров за всю историю фестиваля.

Открытие Хоровой программы состоится 9 апреля в Зале Церковных соборов храма Христа Спасителя.

В рамках камерной программы ведущие солисты Академии молодых оперных певцов Мариинского театра и художественный руководитель Лариса Гергиева представят программу из русских романсов и мировых оперных шедевров, а также серию открытых репетиций и вокальных мастер-классов.

Колокольные концерты в этом году охватят 50 храмов. Звонильная программа откроется 8 апреля в Москве пасхальным звоном в храме Троицы в Никитниках.

Благотворительные концерты традиционно пройдут в детских домах и интернатах, в домах инвалидов и ветеранов.

В МОСКОВСКОМ МЕТРО ЗАПУЩЕН ПОЕЗД #МОЙМАРШАК

Он начал курсировать по Арбатско-Покровской линии столичного метро. Торжественный запуск состава, посвященного 130-летию поэта и драматурга Самуила Яковлевича Маршака, состоялся на станции метро «Партизанская».

«За полгода на поезде смогут прокатиться 2 миллиона пассажиров. Мы хотим, чтобы поездки в метро были не только быстрым и надежным способом передвижения, но и интересным времяпрепровождением», — рассказала заместитель начальника Московского метрополитена Юлия Темникова.

«Этот поезд — наш первый вклад в 10-летие детства», — отметил заместитель генерального директора по стратегическому развитию Издательской группы «ЭКСМО–АСТ» Максим Лозовский. Исполнительный директор Российского-еврейского конгресса Анна Бокшицкая напомнила, что празднование 130-летия Маршака должно завершиться установкой памятника поэту на Лялиной площади. По ее словам, закладной камень появится там 1 июля.

Внук Самуила Яковлевича, Александр Маршак, отметил, что многие материалы, использованные для оформления поезда, были взяты из личных архивов его деда. «Я все время думаю о том, какую надо прожить жизнь и как надо потрудиться, чтобы твоим творчеством можно было заполнить несколько вагонов. Маршак работал до последнего дня своей жизни. Деда не стало 4 июля 1963 года, а 3 июля он еще правил сказку «Умные вещи», — рассказал Александр Иммануэлевич.

О разных гранях таланта Маршака пассажирам расскажут 5 вагонов: детский, театральный, английский, военный и вагон, посвященный ученикам Маршака. Одновременно с запуском поезда в продаже появились 600 000 памятных билетов «Единый».

ЖЕНА ВОЖДЯ

Борьба за равные права, солидарность женского пролетариата, активное лоббирование своих интересов давно утратило политическую окраску в весенний праздник 8 Марта. В этот день нежность, внимание, любовь и забота со стороны мужчин топит женские сердца, а приятные подарки, роскошные букеты и неожиданные сюрпризы принимаются даже самыми ярыми феминистками.

Этот праздник отмечается во многих странах мира, однако его значение различно. Во Франции и Германии его освещают все СМИ, однако в основном проводятся мероприятия лишь официального характера: конференции по правам женщин, форумы и отчетные заседания. В Швеции митингующие за политическое и социальное равенство полов и вытеснение пола вообще вряд ли преподнесут даже скромный букетик дамам. Итальянки обожают 8 Марта, ведь для женских компаний в этот день все развлекательные заведения открыты бесплатно, а обязательный букетик мимозы получит каждая из рук близкого мужчины. В Прибалтийских странах парламент включил этот день в число официально отмечаемых праздников, однако в основном его отмечают лишь в русскоязычных семьях. Китайцы в мартовский день чествуют тружениц-женщин. В честь них устраивают различные праздничные награждения и конкурсы. В Афганистане с 2002 года женщинам разрешили в этот день выходить на торжественные шествия и заявлять об улучшении своих прав и возможностей в обучении и развитии. В Беларуси и Украине поздравляют женщин, девушек и девочек. В Армении

с этого дня стартует практически целый месяц воспевания прелестей женщин. Все дамы независимо от возраста получают цветы охапками и комплименты. На далекой Кубе женщины купаются во внимании и мужской заботе.

С 1965 года 8 Марта в нашей стране отмечается на государственном уровне, а значит, выходной день позволит нашим мужчинам в полной мере оградить нас от бытовых забот и почувствовать себя королевами весны и красоты!

История нашего издательского дома напрямую связана с праздником, ведь именно 8 марта инициативные прогрессивные женщины под руководством Надежды Крупской задумали и осуществили выпуск первого женского журнала.

Сегодня мы хотим рассказать вам об этой удивительной, масштабной женщине, которая не только сыграла большую роль в истории развития и создания журнала и всего исторического процесса в движении женщин нашей страны, но была обыкновенной женой — любящей и заботливой, безгранично преданной мужу и его идеям.

Надежда Константиновна КРУПСКАЯ

Из воспоминаний Веры ДРИДЗО

В 1914 году по инициативе В.И. Ленина начал выходить в Петербурге легальный журнал «Работница», орган ЦК большевистской партии.

Надежда Константиновна, хотя она в то время жила за границей, уделяла большое внимание подготовке его издания. Она была членом редколлегии и одним из ведущих организаторов журнала, составила план первого номера, написала передовую статью, в которой подчеркивалась общность интересов женщин-работниц с интересами всего рабочего класса не только в России, но и в других странах и выдвигалась задача общепролетарской борьбы за изменение существующего строя.

Обращаясь к женщинам, Надежда Константиновна часто говорила о том, что она хорошо понимает, сколько сил берут домашние дела, так как ей самой приходилось вести хозяйство. Она часто рассказывала, как жили они с Владимиром Ильичем в эмиграции в Париже, в Лондоне, в Швейцари, как экономили каждую копейку, особенно когда приходилось жить на партийные деньги.

Все партийные товарищи, бывавшие у них в те далекие времена, всегда вспоминали, как уютно и просто чувствовали они себя у Ильичей, сидя в кухне на некрашеных табуретках за покрытым клеенкой столом.

Наряду с громадной партийной работой Надежда Константиновна всю жизнь занималась углубленной разработкой с марксистских позиций вопросов педагогики, определением задач рабочего класса в области народного образования.

В долгие годы второй эмиграции Надежда Константиновна тщательно изучала работы русских и иностранных педагогов, знакомилась с постановкой школьного обучения в Швейцарии и во Франции.

«Впервые я поняла, — вспоминала она впоследствии, — что такое буржуазная народная школа. Смотрела, как в прекрасных зданиях с большими, светлыми окнами воспитывались из детей рабочих послушные рабы... Наблюдала, как в одном и том же классе учителя бьют, дают затрещины ребятам рабочих и оставляют в покое детей богатых, как душат всякую самостоятельную мысль ребенка, как все заполняет мертвая зубрежка и как на каждом шагу внушается ребятам преклонение перед силой, богатством».

Итогом большой научной и практической работы в области педагогики явилась написанная ею в 1915 году книга «Народное образование и демократия», названная так в силу цензурных условий (она должна была называться «Народное образование и рабочий класс»). Книга была издана только после революции, в 1917 году.

С самых первых дней Октября Надежда Константиновна была назначена членом коллегии Наркомпроса и заведующей внешкольным отделом, ведавшим всей политико-просветительной работой среди взрослого населения.

Роль, которую сыграла она в деле организации народного образования в нашей стране, в создании советской школы, трудно переоценить.

Она была в то время, пожалуй, единственным человеком в Наркомпросе, кто так глубоко знал теоретически и практически вопросы педагогики, вопросы работы со взрослыми, вопросы

народного просвещения в целом. И недаром ее называли душой Наркомпроса.

Организация дошкольного воспитания, детских домов, борьба с детской беспризорностью и безнадзорностью, организация детского быта — всем этим она тоже занималась повседневно. Надежда Константиновна была одним из организаторов Союза молодежи и пионерского движения.

Когда умер Владимир Ильич, Надежда Константиновна нашла силы и выступила на траурном заседании Второго Всесоюзного съезда Советов. Ее простая и проникновенная речь потрясла всех.

Сохранилось полное скорби и величайшего мужества письмо Ине Арманд (дочери Инессы Арманд):

«28.1-1924 г.

Милая. родная моя Иночка, схоронили мы Владимира Ильича вчера. Хворал он недолго в последний раз. Еще в воскресенье мы с ним занимались, читала я ему о партконференции, о съезде советов. Доктора совсем не ожидали смерти, еще не верили, когда началась уж агония... Сейчас гроб еще не заделали, и можно будет поглядеть на Ильича еще. Лицо у него спокойное, спокойное. Стоял он в Доме Союзов, было там все очень хорошо и торжественно и необычно. День и ночь шел мимо народ, смотрел на Ильича и плакал... На улице был страшный мороз, но никто не обращал внимания, улицы были залиты народом...»

Весь месяц после смерти Ленина Надежда Константиновна почти ежедневно выступала на фабриках, заводах, в учреждениях с докладами о жизни и работе Владимира Ильича. Она говорила, что ее тянет к рабочим, что ей больше всего по сердцу бывать на фабриках.

«...Может, и потому еще тянет туда, — пишет она в одном из писем, — что рабочие постоянно говорят о Владимире Ильиче, и говорят очень уж хорошо. Работницы очень уж хорошо говорят. Ну, а потому, что я была связана с В.И., и меня стараются всячески приласкать — и заплачешь, так поймут...»

Сознание того, что ее работа важна и нужна, придало силы Надежде Константиновне. В мае 1924 года она начала работать над воспоминаниями о Владимире Ильиче. Она уехала в Горки и прожила там все лето.

После организации Института Ленина XIII съезд партии обратился ко всем с призывом сдать в институт имеющиеся у них рукописи и материалы В.И. Ленина.

Надежда Константиновна постепенно сдала все хранившиеся у нее статьи, заметки, материалы, стенограммы. Наконец, осталось только два личных письма, которые Владимир Ильич написал ей летом 1919 года. Вот выдержки из одного из них:

(9. VII. 1919 г.

Дорогая Надюшка! Очень рад был получить от тебя весть. Я уже дал одну телеграмму в Казань и, не получив на нее ответа, послал другую в Нижний, откуда сегодня ответили, что «Красная Звезда» 8. VII должна быть в Казани и простоит там не меньше суток. Я запросил в этой телеграмме, нельзя ли на «Красной Звезде» дать каюту для Горького. Он приедет сюда завтра, и я очень хотел бы вытащить его из Питера, где он изнервничался и раскис. Надеюсь, ты и другие товарищи будете рады ехать с Горьким. Он — парень очень милый, капризничает немного, но это ведь мелочь. Письма о помощи, которые к тебе иногда приходят, я читаю и стараюсь сделать, что можно... Крепко обнимаю, прошу писать и телеграфировать чаще.

Твой В. Ульянов».

Надежда Константиновна очень дорожила письмами Владимира Ильича, бережно хранила их, часто перечитывала, перечитывая, плакала. И все же, как ни дороги они были ей, как ни тяжело было ей расстаться с ними, она передала их в Институт Ленина.

Надежда Константиновна всегда работала с увлечением. Ее страстная принципиальность, партийный подход к любому вопросу увлекали и всех работавших с нею. Ее не только уважали как руководителя, глубоко знающего то дело, которым она занималась, как старейшего члена партии, но и просто любили как старшего друга и товарища. Авторитет ее был безграничен. Достаточно было сказать: «Надежда Константиновна просила это сделать», — и уж каждый старался выполнить поручение как можно лучше.

Отношения ее к подчиненным отличались каким-то особенным, только ей свойственным вниманием и тактичностью, умением с первых же слов понять, что представляет собой тот или иной человек.

Каждый работавший с ней знал, что от его работы очень многое зависит, что он делает важное дело. Поэтому и работалось с ней легко, интересно, весело. И каждый знал, что он может прийти к Надежде Константиновне не только с деловым вопросом, но и с личным, попросить совета, что она всегда внимательно выслушает, поймет его, позаботится о нем.

Ежедневно она принимала много народу: рабочие и работницы, колхозники и колхозницы, учителя, молодежь, пионеры хотели посоветоваться, получить указания, да и просто повидать Надежду Константиновну.

До самых последних дней жизни она выступала на московских предприятиях. Ее доклады и выступления были просты и доходчивы, казалось, она в задушевной беседе рассказывала рабочим и работницам о том, что ее самое волновало, беспокоило.

Надежда Константиновна получала очень много писем, в последние годы до 400-450 ежедневно. Это были письма по самым разным вопросам: как заладить работу, как наладить семейную жизнь. Ответы Надежда Константиновна всегда писала от руки своим мелким четким почерком. Она умела в немногих душевных словах дать добрый совет, подбодрить человека.

Однажды ей написал учитель из Белоруссии, просивший совета, как ему воспитывать своего восьмилетнего сына, очень талантливого, одаренного ребенка. Вот ответ Надежды Константиновны:

«Уважаемый товарищ, Вы правы — Вам надо особо бережно отнестись к своему сыну. Не заниматься с ним усиленно, не давать перескакивать через классы, пусть учится с ребятами своего возраста. Что надо делать? Окружить его товарищеской средой, втянуть в общественную работу — помогать отстающим в учебе, давать побольше поручений, где бы он мог применять свои знания.

С товарищеским приветом

Н. Крупская. 6. II. 1938 г.»

За счастье детей, за их светлое, здоровое, радостное детство, за их счастливую будущность всю жизнь боролась Надежда Константиновна. В своей автобиографии «Моя жизнь», написанной для пионеров, Надежда Константиновна писала:

«Я всегда жалела, что у меня не было детей, теперь не жалею — теперь у меня их много — пионеры и комсомольцы. Все они ленинцы, хотят быть ленинцами. Им, моим милым, родным ребятам, посвящаю я эту книгу».

На ее письменном столе всегда было много конвертов и открыток со зверями и всевозможными видами — они были заготовлены для переписки с пионерами, ее милыми «друзьями-приятелями», как она их называла.

Ради счастья народа работала всю жизнь Надежда Константиновна, ради этого она жила.

Женщинам посвящается!

8 Марта — праздник работающих женщин, работниц, а значит, всех нас и нашего журнала. Поэтому вместо историй об этом дне мне захотелось написать что-то для наших читательниц, для женщин и о женщинах — прекрасном слабом поле.

Потребность в любви, заботе и нежности, надежном партнере для рождения и воспитания детей фактически означает потребность в соответствующем мужчине, которая, к сожалению, не всегда бывает удовлетворена. В разное время и на разных этапах жизни каждой из нас приходится самостоятельно преодолевать бытовые трудности, которые принято считать «мужской обязанностью». Трудовые отношения с мужчинами подталкивают к тому, чтобы надеть брюки и начать вести себя «по-мужски» в ущерб женственности. Мы физически меньше и слабее мужчин. Отдельным жанром можно считать мужские шутки и наши эпитеты в отношении друг друга на предмет интеллекта. Даже осознавая свои истинные возможности, мы склонны демонстрировать и преувеличивать свои слабости, чтобы удовлетворить потребность мужчин в лидерстве и поддержать их самооценку. Все это в той или иной мере мешает чувствовать себя женщиной — самодостаточной, сильной, желанной, умной, ценной, достойной уважения, благодарности и любви.

8 Марта — как раз тот день, когда женщинам воздают должное и напоминают о том, кто мы есть. Прежде чем обратиться к фактам, предлагаю представить такую картинку.

Утро. Муж просыпается заранее: умывается, бреется, причесывается, готовит завтрак и подает его всей семье на стол. Мужчина собирает детей в школу, проверяет сменку, по-

могает одеться, выдает инструкции на день и контейнеры с едой. Параллельно советует жене, какой шарфик лучше подойдет, подчищает ей сапоги, помогает найти второй чулок из нужной пары и, глядя на озабоченное и недовольное суетой лицо супруги, с улыбкой выдает ей поглаженную вчера в ночи блузку. Нежно целует всех на прощание и радуется, что ему даже не надо детей в школу вести. Он остался дома, один и… нет, не развалился перед телевизором.

Мужчина собирается и идет в магазин. Изучив цены, качество, сроки годности и состав продуктов, осуществляет закупку и тащит огромные пакеты домой. Он приготовил обед и ужин на всю семью, доделал другие домашние дела и, возможно, даже успел выкроить время и деньги на болезненную косметическую процедуру, чтобы хорошо выглядеть, и… нет, не развалился перед телевизором.

Мужчина едет забирать детей из школы. Он выслушал их проблемы, сочувствовал и поддерживал, поиграл и покормил обедом, разобрался с посудой и еще какими-то домашними делами, помог детям с уроками, сводил их на дополнительные занятия или просто погулял, а затем постирал вещи с прогулки. Вечером, когда вернулась жена, он… нет, не развалился перед телевизором, а приоделся понаряднее и подал ужин для своей любимой семьи. Все сыты, кухня убрана.

Мужчина выслушал свою жену, узнал, как прошел день и насколько сегодня ее начальник (смежник, поставщик, покупатель, подчиненный) «нехороший человек». Он постарался вникнуть, поддержать, придумать дельный совет и изложить его в правильной форме, не ущемляющей ее эго. Где-то ближе к полуночи он… нет, не развалился перед телевизором, а пошел в спальню, где, кстати, не «лежал как бревно», а всем своим существом проявлял любовь, страсть и признательность жене за семью и детей, за хлеб с маслом на столе и просто за то, что она рядом.

И только после этого, когда один за одним гасли последние окна в соседних домах, он… нет, не развалился перед телевизором. Мужчина сел играть в «танчики»!

Конечно, это редкий случай. Потому что в более распространенном варианте следовало бы написать, что вымышленный мной «мифический муж» еще успевал работать, после чего все-таки пытался упростить себе жизнь с готовкой и не был столь уж любезен. Я думаю, мои читательницы согласятся со мной, что редкий мужчина способен выдержать такой марафон даже в течение одного дня, например, 8 Марта. А мы, женщины, годами ведем такую жизнь и даже находим в ней счастье.

Как мы это делаем? Непросто, с трудом. Но справляемся и достаточно успешно. Вот лишь некоторые факты.

Хотя мужчины и сильнее, женщины выносливее.

При всех особенностях в работе мозга, воспитании и прочих статистически значимых вещей различий в уровне интеллекта мужчин и женщин не выявлено.

Из особенностей можно отметить, что девочки характеризуются более ранним развитием, чем мальчики, а мозг женщин в пожилом возрасте дольше сохраняет свои функции.

При этом по сравнению с женщинами среди мужчин больше лиц с крайними уровнями интеллекта.

Вот такие мы — Женщины! С праздником вас, дорогие! Любите себя, берегите, цените и будьте счастливы!

Наталья ГОЛОВЛЕВА

- ✔ По сравнению с мужчинами, внимание которых сосредоточено на конкретной цели, слабый пол способен справляться сразу с несколькими задачами, лучше считывать и запоминать детали и менее явные сигналы, использовать интуицию.
- ✔ Несмотря на то что хорошая ориентация в пространстве достоверна доказана учеными как мужская сильная сторона, женщины быстрее находят свободное место на парковках (исследование проводилось по данным камер наблюдения оператора NCP).
- ✔ 43% женщин насчитывает топ-менеджмент российских компаний, что является самым высоким показателем в мире (по данным аналитиков международной организации Grant Thornton International).
- ✔ Леди более бережно и разумно управляют финансами (по данным банковского конгломерата Barclays).
- ✔ Женский бизнес развивается в 1,7 раза динамичнее мужского.
- ✔ 30% замужних россиянок в возрасте старше 30 лет считают себя главой семьи, умело совмещают роли хозяйки, матери, менеджера и «домашнего психотерапевта», а нередко становятся и гарантами финансового благополучия своих близких (по данным проекта She's Mercedes).
- ✔ Женщины, хоть и способны в отдельных ситуациях проявлять жестокость, в целом менее агрессивны и больше склонны к заботе. У нас сильнее материнский инстинкт. Мы ближе к сердцу принимаем свои и чужие чувства и эмоции, чаще отказываемся от поступков и решений, которые не соответствуют моральным нормам (особенно это касается насилия), и устанавливаем более глубокие, близкие и сложные отношения, нежели это делают мужчины между собой.
- ✔ Тот факт, что мужчины испытывают большую потребность в сексе и не умеют рожать, дает современным женщинам преимущества в использовании своей привлекательности и выборе партнера из числа претендентов.
- ✔ В 48 странах мира, включая Россию, женщины чувствуют себя счастливее мужчин (по данным проекта She's Mercedes).

ОЛЬГА МАРГОЛИНА:
Основная миссия женщины всегда оставаться женщиной

Упорядоченный выверенный стиль, восхитительные оттенки и изысканное украшение позволяют Ольге Марголиной предложить своим клиенткам нечто особенное: роскошь на каждый день!

Ольга, поделитесь, пожалуйста, откуда в успешном финансисте родилась любовь к творчеству?

Сначала я хочу выразить благодарность Вашему изданию, за предложение сделать интервью в таком значимым для российских женщин выпуске — мартовском 2018 года! «Работница» — журнал, который выписывался в моем доме с давних пор в нескольких поколениях!

Вы задали интересный вопрос. Последовательность событий можно каждый раз выстраивать в зависимости от ракурса. Ребенком я много рисовала, интересовалась костюмами героинь в театре и кино, внимательно читала, как были одеты персонажи из книг. А моя мама очень хорошо шила и прививала мне чувство умеренности и вкус. У нас дома было много альбомов по искусству, я рассматривала их часами. Притом мама и папа по профессии инженеры-математики, и меня окружали люди логики и цифр. И все же игра в школьном театре, музыкальная школа и рисование занимали большое место в жизни.

Чем Вы вдохновляетесь?

Очень часто это встречи с людьми. Мы все друг друга удивляем, заряжаем и вдохновляем. Безусловно, вдохновляюсь путешествиями по экзотическим направлениям, таким как Япония, например, и по США и европейским странам.

Какие бренды присутствуют в вашем гардеробе?

Я ношу разную одежду — от самых известных западных домов до начинающих дизайнеров. Сфера деятельности, конечно, определяет выбор наряда. Одежда — своего рода инструмент, она несет информацию о вас. Собираясь на встречу, я думаю об уместности образа, то есть чтобы мой собеседник чувствовал себя комфортно, чтобы мне самой было хорошо, чтобы образ соответствовал ситуации. Мой стиль нельзя назвать строго деловым, скорее он женственно-классический.

Что приоритетнее в Ваших коллекциях — красота, удобство, качество?

Двенадцать лет я занимаюсь частным капиталом и продолжаю развиваться как профессионал. Деловой круг общения составляют в основном мужчины. Однако я дружу и с женщинами, которые строят бизнес. Я восхищаюсь ими. Мы ценим одинаковые вещи, одна из приоритетных — полноценно и комфортно себя чувствовать в течение всего дня.

Мой бренд женских рубашек Margolina, пожалуй, именно для современных деловых женщин. Следуя своей внутренне установленной планке качества в одежде, я и выбирала фабрику для производства, ездила на профессиональные мировые ярмарки в Милан и Париж.

В итоге производство находится в Порто (Португалия). Старейшая мануфактура, основанная в начале 40-х годов 20-го века, делает рубашки и блузки высочайшего качества для топовых брендов и эксклюзивных линий. Ткани, также производимые фабрикой, я отбираю сама. Сама же создаю дизайн. Все, кто носит мои рубашки, в восторге от ткани — дышащей и очень приятной.

Моя одежда предусматривает спонтанность планов женщины, день которой часто начинается с деловой встречи, заканчивается романтическим ужином, а днем может быть и перелет в другую страну, и переезд в другой город. В такой насыщенной программе важно, чтобы одежда не ограничивала, а помогала.

Расскажите про кружевной кармашек с жемчужиной на рубашках.

Дело в том, что корень фамилии Марголина в переводе с древнегреческого означает «жемчужина». Вот я и решила, что жемчужина будет фигурировать во всех моих коллекциях. При всем своем деловом образе женщина должна играть. Вы не представляете, как этот кармашек работает на переговорах. Женщина знает, что у нее в образе есть кружево, оно привлекает взгляды, жемчужина является украшением. Это чувство расслабляет и дает уверенность, магнитит, завораживает.

Планируете сотрудничество с кем-нибудь из известных личностей?

Я открыта к сотрудничеству, конечно! Мне очень было бы интересно сделать коллекцию вместе с другим дизайнером для российского, европейского или азиатского рынка.

Какие компромиссы Вы находите между семьей и карьерой?

Я рано вышла замуж. Мы много лет вместе. Я ощущаю тепло, заботу и любовь. Это дает силы и спокойствие. Совмещать дела и семью мне не так сложно, возможно, потому, что я не беру на себя слишком много одновременно и опираюсь на помощь в ведении хозяйства. Мне кажется, что основная миссия женщины — оставаться женщиной в любых ситуациях, то есть быть и заботливой, и вдохновляющей, хранить такой вот интуитивный баланс. Я очень счастлива своему опыту мамы, если можно так сказать, «без дублеров». Между мной и сыном установлена крепкая эмоциональная связь.

Вы счастливая женщина? Как строите свою судьбу?

Я однозначно счастливая женщина. А касательно строительства судьбы, это не такой уж простой вопрос. Насколько собственны наши выборы и решения и почему мы реализуем те или иные свои мечты и цели.

С детства и до недавнего времени я как будто действовала по некой внутренней программе, преданно и последовательно. Мне кажется, что в моей жизни сегодня некая важная часть реализована, потому что я чувствую радость и удовлетворение от мира. Сейчас более ценю успешное сотрудничество, чем свой личный результат. Я благодарна судьбе за встречи с людьми, за каждые отношения, новые и существующие. Учусь в Московской бизнес-школе Сколково, на программе для руководителей и владельцев компаний. Посмотрим, что будет дальше!

Скоро 8 Марта. Что бы Вы пожелали каждой женщине?

Ценить и любить себя, развиваться личностно и профессионально и, конечно, вовремя отдыхать!

Беседовала Мария ТРИФОНОВА

Полезная информация:
Instagram:
https://www.instagram.com/margolina_fashion
Интернет-магазин:
http://www.margolina.ch
Facebook: Margolina Shirts & Blouses

Человек-«невидимка»

Образ «маленького», незаметного человека хорошо известен нам не только из классических литературных произведений. Наверняка вам встречались такие люди и в жизни. В обществе их принято называть скромными и тихими. Как правило, они исполнительны, нетребовательны, неприхотливы. И порой складывается ощущение, что у таких людей никаких проблем нет. Так ли это на самом деле? И что стоит за этой тишиной внутри?

Начну с того, что опишу основные предпосылки формирования такой модели поведения, которая закладывается в очень ранний период развития (от внутриутробного периода до двух лет) и помогает человеку выживать и сохранять себя.

1. ВНУТРИУТРОБНАЯ ТРАВМА

С момента зачатия и до рождения ребеночек все чувствует, все ощущает. В какой-то момент он мог получить информацию о том, что его не хотят. И тогда он вынужден затаиться, чтобы не тревожить маму, выжить и сохранить себя. Идет фиксация этой модели поведения: стань «невидимкой», и угроза минует. Вырастая, человек продолжает действовать подобным образом: становится невидимым и неслышимым для окружающих. С одной стороны, это спасает и сохраняет, с другой — приносит человеку невыносимые страдания. Очень тяжело быть и при этом не быть. Тем более что страх за собственную жизнь только увеличивается с годами, лишая человека внутреннего спокойствия и уверенности, увеличивая его мнительность и тревожность.

2. ОТСУТСТВИЕ СОБСТВЕННОГО МЕСТА

Появившись на этом свете, у каждого из нас априори есть право на свою собственную жизнь и на свое собственное место в ней. Но часто мы лишаемся этого права. И это происходит различными способами.

А) Связывание ребенка с кем-либо из родственников. Младенцу дают имя в честь кого-то из близких. Это неосознанный посыл на то, чтобы ребенок жил судьбой этого человека, отказавшись от своей. Или пытаются увидеть в ребенке кого-то из родных. «Ой, как же ты похож на папу!» — радуются значимые для малыша люди, давая этим неосознанный посыл: будь своим отцом! И тогда малыш вынужден от себя отказаться и быть не тем, кем он является. А это очень травматично.

Б) Непринятие ребенка таким, какой он есть. Порой родители неосознанно хотят сделать из малыша то, что им было бы удобно. А молчащий и неприхотливый ребенок, ничего не просящий, значительно удобнее, чем активный и подвижный, всем интересующийся. Еще вариант непринятия малыша: пол ребенка не устраивает родителей. И тогда неосознанно малыш начинает демонстрировать качества противоположного пола, отказываясь от себя.

В) Лишение собственного места в семье. Например, родители не покупают ребенку отдельную кроватку, а кладут его к себе в постель. Или все сидят за общим столом, а ребенок — отдельно. Идет его изоляция из общей семейной системы.

Г) Наказание. Появившись на свет, человек еще не знает тех правил, которые существуют в сообществе, где ему предстоит жить. Также он еще многое не умеет. И ему предстоит учиться здесь жить и взаимодействовать. Конечно, изначально что-то у него не будет получаться. И одной из задач родителя является помощь в обучении и адаптации ребенка. При этом распространена ситуация, когда взрослые очень спешат и забывают, что на это требуется время. Им проще наказать ребенка за то, что он сделал что-то не так, чем остановиться и продолжить учить ребенка тем вещам, которые у него еще не получаются. Очень часто наказание идет не столько физическое, сколько моральное. Например, родители обижаются на малыша, давая ему посыл, что он плохой. Или перестают с ним общаться. Все это в результате приводит к тому, что человеку становится очень страшно и больно. И тогда одним из возможных вариантов выхода из ситуации становится образ «невидимки». Ведь именно это помогает остаться незамеченным, а значит, не испытывать боли от того, что не приняли, отвергли.

3. КУЛЬТУРАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Во многих представлениях осталось, что «невидимка» — это скромность, а скромность — это очень хорошо, это добродетель. И вот маленький человечек, появившись в семье, где неосознанно культивируются эти представления, начи-

нает их в себя впитывать. Казалось бы, что плохого в том, чтобы быть добродетельным? Ничего. Только «невидимость» и добродетель — разные вещи. В данном случае «невидимость» лишает человека возможности о себе позаботиться по-настоящему. Ведь у любого из нас есть потребности, есть желания. Каждый из нас порой нуждается в помощи и поддержке от других людей. Если человек проявлен, то он может попросить о том, в чем нуждается, у другого и получить то, что он хочет. «Невидимки» лишены такого навыка.

Яркий пример рассказала мне одна клиентка, которая снимала комнату в квартире у дедушки-«невидимки», с которым заранее обговорила все условия совместного проживания. И он ничего не озвучил из того, чтобы еще хотел к этим условиям получать. Так они жили почти 9 месяцев. Никаких проблем и нареканий. А потом приехала дочь дедушки и устроила скандал по поводу того, что ее отца обижают. Оказалось, что моя клиентка должна была сама догадаться, что старому человеку нужна помощь. И ведь дочь свою он тоже ни о чем не просил. Он просто рассказал ей, как ему тяжело и непросто жить с квартиранткой. Позиция «невидимки» выигрышна и в случае, когда ничего не дают. Тогда можно продолжать молча страдать. Ведь в культуральных представлениях «страданьями душа очищается».

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

1. Признать наличие проблемы.

Имеет смысл сесть и поразмышлять над тем, что мне на самом деле дает позиция «невидимки» и чего она меня лишает? Увидев это, задать себе следующий вопрос: стоит ли себя этого лишать ради того, чтобы оставаться «невидимым»?

2. Обратиться к специалисту.

Роль «невидимки» формировалась в очень ранний период развития. На ней базируется очень много моделей поведения и представлений человека. Это значит, что самостоятельно разобраться с данным объемом травмирующей информации невозможно. Система внутренней психологической защиты будет возвращать человека в привычные представления и паттерны поведения. Именно поэтому требуется помощь грамотного специалиста.

3. Разделить понятия.

Помнить о том, что «невидимка», «скромность» и «добродетель» — разные вещи. И нет ничего добродетельного в том, чтобы лишать себя важных в жизни вещей, заставляя молчать, мучиться и страдать.

4. Возвращать себе свое.

Одной из предпосылок формирования «невидимки» послужило отсутствие права на свою жизнь и свое место. Поэтому важно их себе вернуть вместе с правом на свои желания, мнение, высказывания. Это очень сложно на самом деле. За этим всегда стоят психотравмы. Именно поэтому здесь нужна помощь грамотного специалиста.

5. Учиться жить по-другому.

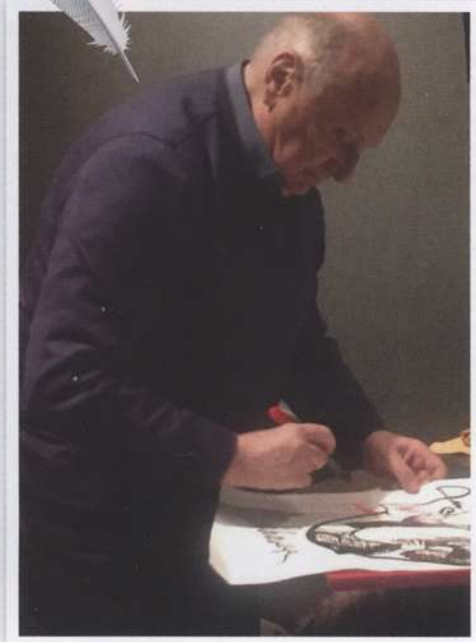
Например, думать без восприятия «невидимки» как единственного способа выжить и сохранить себя. Да, в какие-то моменты жизни имеет смысл «стать невидимым». Но жизнь состоит не только из них. Обратившись к грамотному специалисту, вы сами сможете увидеть, что вы еще не умеете делать без роли «невидимки» и как этому научиться.

6. Озвучивать свои желания.

Важно перестать верить в то, что все воспитаны, как и вы, поэтому легко догадаются, в чем вы нуждаетесь. Например, в отдыхе. На море прямо сейчас оказаться не могу, но закрыть глаза и посидеть так пять минут прямо сейчас вполне реально. После того как вы научитесь честно себе озвучивать свои желания, можно пробовать сказать окружающим то, что бы вы хотели бы от них получить.

Интересного вам «проявления»!

Ольга ЗАВОДИЛИНА,
арт-терапевт, психолог,
семейный системный
психотерапевт,
бизнес-тренер,
коуч-консультант

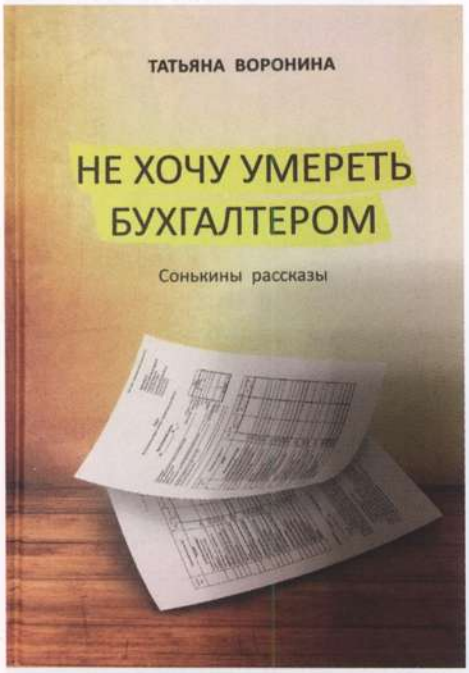


НЕОБХОДИМОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Необходимость мышления впервые была признана ещё до нашей эры. Сегодня она наконец-то отвергнута.
Когда ты без мозгов, куда бы ты ни шёл, получается вперёд.
Без мозгов ты, конечно, больше двигаешься.
Тебе надо и туда, и сюда.
Ты же не знаешь куда.
Тебе всюду надо, если ты без мозгов!
И ты подвижен, спортивен.
Ты следишь за своим здоровьем.
Тебя же ничего от него не отвлекает.
Ноги, плечи, руки, мышцы сильны.
И записная книжка стала бумажником.
И тут как раз конкурс красоты.
И ты занимаешь какое-то место.
И ты понимаешь...
Нет, не понимаешь,
ты чувствуешь — вот главное!
Ты в жизни страны!
Твои портреты на обложке!
И деньги...
Ты почувствовал: нет такой связи — мозги и деньги.
Мышцы и деньги — есть.
Мышцы и женщины — есть.
Мышцы и Дума — есть.
Женщины и деньги — всегда...
А что там ещё в той жизни?!
Всегда найдутся умные люди, подскажут, как по карте адрес найти, какие кнопки в телефоне нажать, чтоб мама ответила или чтоб шофёр оттуда заговорил...
Господи, найдёшь умных!
Они всегда без денег.
На всё найдутся умные люди.
Даже найдутся умные люди, чтоб сказать, что нет больше умных людей.
Конечно, долговечность насосов нужно как-то поддерживать, и в земле надо что-то искать...
Но это такое всё допотопное, что не требует мозгов. Только навыков.
Так что действия простые: вместо разберёмся и разберём, вместо рассчитаем и рассчитаемся, вместо вычислим и перечислим.
Если чего не знаешь — приходи на съезд. Не надо мучиться, выяснять, что каждый хочет...
На съезд!
Тебе скажут, что все хотят.
Жить без мозгов не только легче, но и коллективнее.
Здоровье крепче, хотя жизнь короче.
Ну, так ты же не знаешь, сколько надо.
Ты ж вообще не знаешь ничего.
Все побежали — ты побежал.
Даже рояль послушать.
Посидел, посмотрел, как человек играет: очень быстро, двумя руками.
Тоже разработал.
Убери из-под него рояль, он продолжает барабанить или ксилофонить, или вообще руками чечётку бить... Можно и на тусовку позвать без рояля.
Нет, ребята, без мозгов так приятно жить!
Жаль, ты этого не понимаешь, потому что без мозгов.
И не чувствуешь, потому что без души.
Без мозгов душе тоже не в чем угнездиться. Нельзя быть с душой без мозгов. Без души и без мозгов — это и без глаз.
Потому что в глазах, когда туда и оттуда что-то есть...
Недаром говорят, можно в глаза смотреть, когда душа есть.
Улыбка такая получается красивая. Глазами.
Но это когда понимаешь.
А когда мозгов нет, то и глаза пустые. Но большие и красивые.
Хотя какие красивые, если пустые?!
Смотришь НА глаза, а не В глаза.
Как врач.
И руки, кстати, тоже тупые, если мозгов нет. Непонимающие руки.
А для мужчин — вроде минус.
То есть для него — плюс.
А для женщины, что в этих руках, — минус.
Тупые руки, как копыта: боль причиняют, а нежности нет.
Потому что не понимают.
Потому что мозгов нет.
Потому что руками и в масле, и в крови, и в ужасе, и в повидле.
И этими руками в повидле он обнимает.
Потому что не понимает.
Значит, и женщины с мозгами идут к мозгам.
Вот так и делятся, и соединяются: мозги к мозгам, плечи к плечам...
И образуются районы.
Маленькие — где мозговики.
Огромные — где силовики.
Мозговики от силовиков — за огромным забором, построенным силовиками.
Чтоб крепким жить не мешали своими сомнениями, велосипедами, книгами, музыкой и языком, который они тоже называют русским, хотя их никто уже не понимает.

М.М. ЖВАНЕЦКИЙ

Не хочу умереть бухгалтером



В издательстве «Спутник+» недавно вышла в свет книга Татьяны Ворониной «Не хочу умереть бухгалтером. Сонькины рассказы».

Интересна история создания книги. Автор сама много лет проработала бухгалтером, писать всерьез начала уже в зрелом возрасте, поняв, что ей есть, что сказать людям. Профессия главной героини, вынесенная в заглавие, выбрана, конечно же, не случайно, ведь автор хорошо знает ту среду, о которой пишет.

Что касается стиля изложения, то он похож на доверительную дружескую беседу. Слог прекрасный, читается легко, грамотность безупречная плюс тонкий юмор.

Для тех, кому дорого собственное прошлое, погрузиться в узнаваемые подробности — огромное удовольствие. Для тех, кому дорог настоящий чистый русский язык, без новояза и модного сленга, этот роман — подлинная находка.

Купить книгу Татьяны Ворониной «НЕ ХОЧУ УМЕРЕТЬ БУХГАЛТЕРОМ. Сонькины рассказы» можно в магазинах «Лабиринт», «Читай-город» и «Библио-Глобус». А для тех, кто предпочитает электронные носители, на сайте litres.ru продается цифровая версия.

ОТРЫВОК ИЗ 16-Й ГЛАВЫ

…А когда цветы жене было не на что купить, он тоже находил выход. Как-то раз так сложилось, что в день рождения Сони Александр вынужден был уехать. Они это знали заранее, и грустная Сонька возвращалась с работы в пустой дом, намереваясь только переодеться и ехать к маме, где Нина Борисовна с Толиком уже ждали ее за накрытым столом. Заходит Сонька в пустую квартиру, проходит по коридору дальше и видит: посреди комнаты на полу стоит ведро сирени, источая божественный аромат. Сонька села на пол, обхватила руками необъятный букет и опустила лицо в ароматные гроздья. Любимый муж ранним утром перед отъездом успел метнуться на мамину дачу и обратно, оставив вместо себя это чудо посреди комнаты. И тепло было Соньке на свете.

Вы не поверите, но Александр научил Соньку любить собственного ребенка. Казалось бы, что значит научил любить? Сонька любила и любит сына безумно, всю душу в него вкладывала. Но Александр как хороший психолог «копал» значительно глубже. Настолько глубоко, что Сонька даже не сразу поняла его объяснения.

— Понимаешь, — говорил он, — вот ты разбираешься с какой-то его проблемой, утешаешь или объясняешь, почему он неправильно поступил, все верно говоришь, нужные слова находишь, но в действительности ты большого значения событию не придаёшь, считая эту детскую проблему ерундой по большому счету. Так ведь?

— Ну, наверно, я со своей колокольни осознаю, что это не так важно, как ему кажется, но виду не подаю.

— Вот именно! А дети все чувствуют, ты даже не представляешь как. Вот и получается, что ты только вид делаешь, что тебя его заботы волнуют. А ты должна впустить в душу каждую мелочь и переживать вместе с ним. По-настоящему переживать, понимаешь? Пусть это событие в итоге и правда окажется ерундой и завтра будет им забыто, но сегодня оно крайне важно. И если он почувствует, что это так же важно для тебя и обсуждаешь ты это с ним со всей серьезностью, вот тогда твои слова попадут прямо в душу. А изображать заинтересованность бесполезно. Попробуй это почувствовать.

Она попробовала. И результат ее потряс. Душевных сил на общение в такие минуты уходило вдесятеро больше. Но только теперь Сонька поняла, что значит «всю душу вкладывать», а не просто правильные воспитательные слова говорить. И еще поняла, что это и есть умение любить как таковое, не только к детям относящееся. Все прочее — пустое. «Слова, слова…» — как часто повторяет Александр…

ЛАРИСА ВЕРБИЦКАЯ: *Ничего случайного в жизни не бывает*

Лариса Вербицкая на протяжении многих лет встречала нас по утрам с телеэкрана в передаче «Доброе утро!». В юности она совершенно не мечтала о телевидении и прилежно изучала языки. Родители прочили ей счастливое будущее дипломата. Сама она решила стать педагогом и уже поступила в институт... Судьбу будущей звезды решил телевизионный кастинг, на который она попала по воле случая и, минуя многих подготовленных красавиц, прошла с успехом...

Лариса Викторовна, история о том, как вы оказались на телевидении удивительна. Хочется спросить, что Вас побудило к этому: призвание, любопытство, слава?

Конечно, говорить, что я почувствовала призвание, было бы слишком дерзко. Скорее юношеское любопытство, стремление переступить порог святая святых — телевидение. Оно всегда было так далеко и совершенно недосягаемо — таинство, загадка, космос. Поэтому, когда мне представилась возможность попробовать свои силы на конкурсе, я решилась. Это была случайность, которая стала моей судьбой, и опыт показывает, что ничего случайного в жизни не бывает. Программа «Доброе утро» шла с моим участием двадцать семь лет. Она создавалась, когда я только начинала работу на телевидении. Мне часто говорят: «Знаете, я тогда еще в школу ходил и видел Вас по телевизору». Такие слова в радость. По моему мнению, оставаться на Первом канале так много лет, тем более в рамках одной программы, — большое достижение. Пожалуй, я не назову еще одного имени, кто бы так долго и постоянно вел одну и ту же программу. Правда, в Америке Опра Уинфри вела свое шоу 23 года. Сейчас, когда есть возможность одним щелчком переключать каналы, завладеть вниманием зрителя непросто. Это требует таланта.

Значит, Вы верите в неслучайные случайности?

Те события, которые происходили со мной в разные годы и в разных обстоятельствах, чудным образом потом закольцовывались, находили объяснение хорошему и не совсем приятному. Неприятности же оказывались стимулом для начала нового этапа в жизни, новой страницы, появлялись новые люди. Поэтому я верю, что ничего случайно не происходит. Кто-то пишет этот совершенно неожиданный и непредсказуемый сценарий жизни, где, пожалуй, всем достается и хорошего, и плохого, просто в разные периоды?!

Вообще сложно ли женщине найти свое призвание?

Нужно слушать себя. Стараться, если есть возможность, делать то, что нравится, искать новые возможности для роста и развития. Работа занимает гигантскую часть нашей жизни, если говорить о том времени, которое мы ей посвящаем. Для ответственного человека это затратно по продолжительности и эмоциям. Очень важно, чтобы работа нравилась. Я знаю людей, которые находили свое дело уже на склоне лет, понимая, что всю жизнь занимались не тем. С другой стороны, хорошо, что это все же происходило, и они не оставались разочарованными.

Телевидение требует безупречной самоорганизации. Как вам это удается?

Главное — мотивация. Нужно понимать, для чего все это происходит. Может быть, вы хотите стать лучше, овладеть какими-то знаниями и навыками, в конце концов, продемонстрировать пример своим детям. У меня так происходило, когда я участвовала в невыносимо тяжелых телевизионных проектах — реалити-шоу «Последний герой», «Ледниковый период». Это такие эмоционально-физические испытания, которые выпали на мою долю на глазах у многомиллионной аудитории. Когда вы преодолеваете что-то такое невероятно сложное, это делает вас сильнее, увереннее, вы вызываете еще большее уважение у своей семьи, у детей. Но в первую очередь это очень важно для самого себя — оставаться интересным человеком и не опускаться до будничных инстинктов. Мне очень интересно постигать что-то новое. Вот, например, сейчас я учу испанский: делаю домашние уроки, хожу на занятия. Еще я веду тренинги по имиджелогии. Это моя совершенно новая грань.

Вы же являетесь вице-президентом Лиги профессиональных имиджмейкеров...

Да. Сейчас имиджелогия стала вызывать живой интерес. Самое простое сказать, что имидж — просто костюм, прическа и толщина каблука. Мода востребована в шоубизнесе, где уделяют особое значение внешней стороне, потому что она помогает запоминать человека. Имиджелогия популярна и востребована среди людей, которые осознают, что достигать успеха можно, не только постигая навыки своего профессионального мастерства, но и шлифуя свой имидж в целом. У успешного человека, как правило, приятный внешний вид. Ему легко контактировать с людьми в самых разных сферах, строить карьеру, выстраивать семейные отношения, воспитывать детей и в глазах своего подрастающего поколения выглядеть гораздо презентабельнее, получая при этом меньше циничных оценок, как это бывает довольно

alexstep3541 / gennaro / movzone

часто. Успешный имидж — это и успех компании, которая выходит на рынок. Поэтому сейчас многие трудовые компании пересматривают имидж фирмы в целом, что тоже помогает оставаться на плаву в условиях кризиса, сохранить или собрать самый лучший коллектив. Известно, что самая большая ценность в любой компании — это люди, которые приносят прибыль и желанный успех. Имидж — это не только внешний вид, длина ногтей и цвет галстука, макияж, парфюм. Это совокупность деталей, которые на первый взгляд кажутся незначительными.

Вы учитываете личность человека, создавая ему образ?

Естественно. Во-первых, это очень деликатная работа с людьми, которые занимают серьезные должности. Именно они должны иметь презентабельный вид и быть убедительными, оставаться интересными и приятными. Учитывается психология человека. Его нельзя обидеть. Начинается все с того, что вычленяются его позитивные качества, то хорошее, что в нем есть от природы. Все остальное — то, чего ему не хватает для позиционирования себя в той или иной сфере, — добавляется аккуратными мазками. Кое-что, наоборот, нивелируется, чтобы недостатки не обращали на себя внимания и были минимальными.

Вы мама двоих детей. Каких правил воспитания придерживаетесь?

Не знаю. (Смеется.) Мне кажется, на этот вопрос никто не может дать объективного ответа. Интуитивно. Любить их надо. На любовь они откликаются очень живо. Дети чувствуют, когда их любят, когда уделяют внимание, интересуются их проблемами, участвуют в их жизни. Но не для галочки, проверяя уроки двадцать минут в день. Строгость, конечно, нужна. Без нее нет понимания, что что-то не так, нет оценки происходящего. Нужно обязательно разговаривать с детьми, вот это я знаю точно. В остальном, конечно, показывать собственным примером, как общаются папа с мамой, как они встречаются, ждут друг друга, как радуются успехам близких и родных, как приходят на помощь. Поступки, которые формируют личность, просто впитываются на тонком эмоциональном уровне и оставляют очень важный след в душе детей. Потом, когда у них возникает оценка по отношению к разным событиям и людям, они могут представить себе, что такое хорошо и что такое плохо. Это все из семьи, от людей, которые

окружают их и помогают им становиться взрослее и лучше.

В вашей семье любовь между вами и вашим супругом Александром Дудовым начиналась на расстоянии. Когда вы поняли, что это тот самый единственный человек?

Однажды мой сын спросил меня: «Любовь, любовь… в книжках пишут… Ну, а где эта любовь, что-то я не пойму?» Я ему ответила: «Максим, когда ты полюбишь, тут же это поймешь. Это ни с чем не спутаешь, потому что любовь — это гром среди ясного неба». Это такая щемящая радость, что ты точно понимаешь, что без этой радости тебе просто не жить. Тебе хочется быть вместе с этим человеком, помогать ему, становиться лучше. Ты просто хочешь быть рядом с этой половинкой, которую вдруг встретил, несмотря на расстояние. А расстояние, как потом выясняется, это не преграда, тем более в наше время.

Как в течение долгих лет сохранить такое теплое чувство друг к другу?

Я скажу, что оно не мешает жить, творить, заниматься любимым делом. Со временем оно немножко видоизменяется. Ты понимаешь, что это уже твое, и не нужно больше добиваться его и что-то доказывать. С другой стороны, все, что мы делаем, мы делаем в том числе и для своих близких людей, таким образом сдавая экзамен на зрелость, показывая, что их выбор был сделан не случайно, что мы действительно заслуживаем, чтобы нас любили. Главное, не разочаровываться самим и не разочаровывать своих любимых. Конечно, семья большой труд и дипломатия, когда можно что-то не заметить, отойти в сторону, не мешать, принимать какие-то решения. Это большая работа над собой каждого из членов семьи.

Я не могу не спросить, как вам удается все совмещать?

Не всегда мне, конечно, удается, но я стараюсь не планировать много дел в один день. Обязательно нужно высыпаться. Без сна нет настроения, нет хорошего самочувствия, игривого взгляда, а есть только насилие над собой. Для того чтобы не жить все время в насилии, а получать удовольствие даже от трудных, загруженных дней, необходимо восстанавливать силы. Это аналитический подход к своему делу, чтобы не расклеиться, не впасть в уныние, а быть созвучным своим планам. Утром, еще не открыв глаза, я представляю наступающий день и проживаю мысленно те события и результаты, которые хотела бы получить на его исходе. Такая практика помогает легче достигать успеха. Вечером, когда я включаю свет, мои первые мысли таковы: день хороший. Нет печали и огорчений от того, что что-то не получилось или не случилось, есть удовольствие от прожитого дня, и все меньше и меньше сожалений.

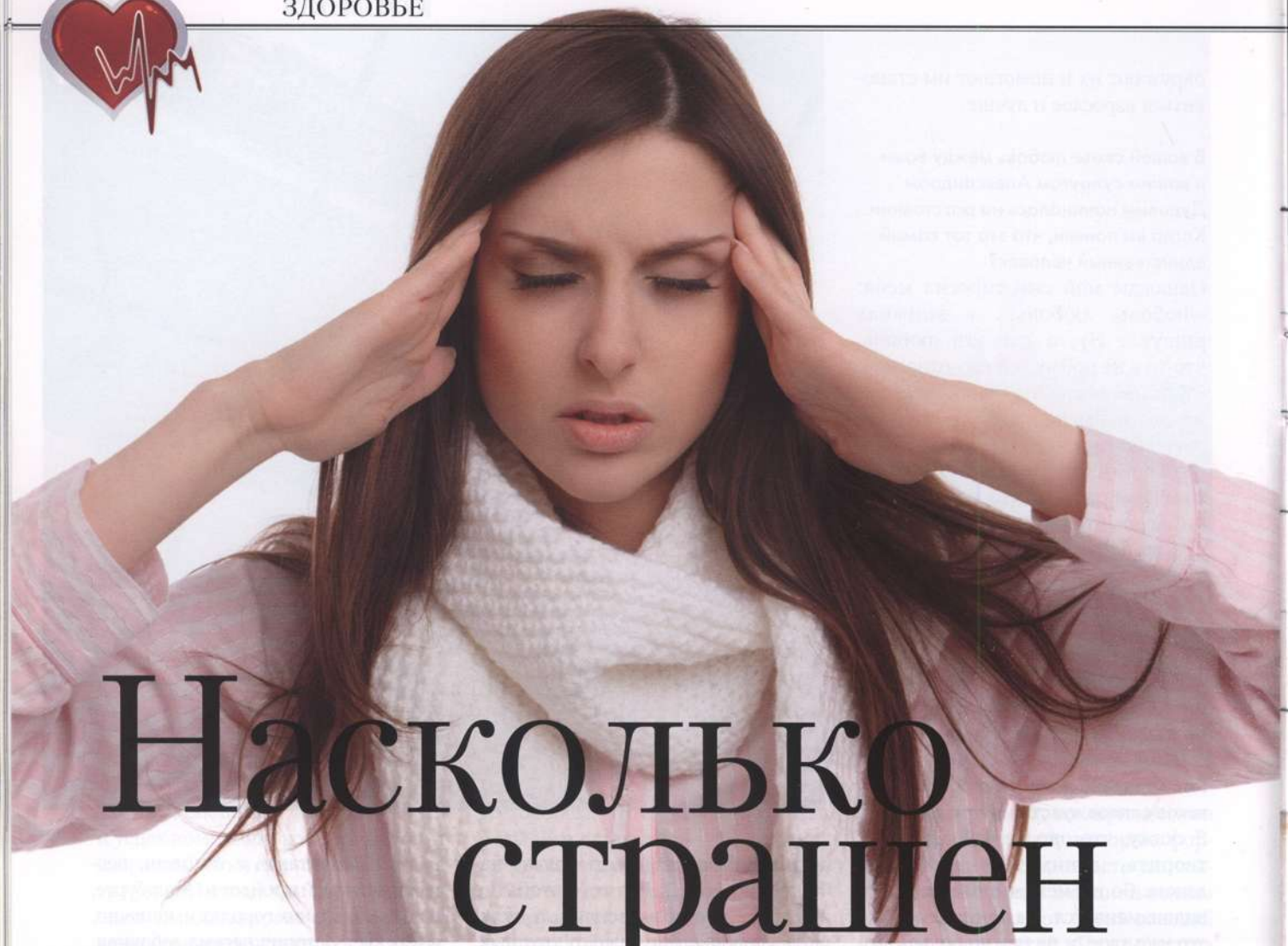
Какие ваши интересные проекты ожидают нас?

Выходит премьера. Комедия «Осторожно, женщины», где я играю маркизу Марисабель. Это очень веселый спектакль с танцами, песнями, который пройдет в Петербурге, еще в нескольких городах и, конечно, в Москве. История весьма забавная. Три женщины, абсолютно разные по статусу — студентка, барменша и маркиза — влюблены в одного художника. Он крутит роман со всеми тремя одновременно. Однажды они случайно оказываются в одном помещении. И тут, конечно, зреет план мести.

Будем ждать с нетерпением. Что пожелаете нашим читательницам?

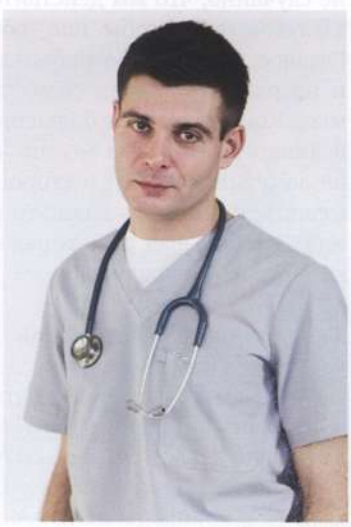
Пусть они всегда остаются женщинами, независимо от времени года и возраста. Возраст — это только признание опыта, мудрости, таланта и успеха, он не должен волновать. Ко времени я отношусь очень аккуратно. Мне больше нравится настоящее и будущее. Пусть все будут здоровы и любимы. Всем желаю любви!

Беседовала
Ирина ЛАТОРЦЕВА



Насколько страшен МЕНИНГИТ

В настоящее время семьи путешествуют по всеми миру, забираясь в самые отдаленные уголки вместе с малышами на руках. С первых недель жизни берут детей в общественный транспорт, на работу, в большие магазины, гости. Однако старшее поколение неодобрительно качает головой и напоминает об опасности для новорожденных, стараясь оградить маленький неокрепший организм. Часто бабушки и мамы пугают молодых страшным диагнозом — менингит. Давайте разберемся, что это за страшное заболевание, стоит ли его опасаться и беречь маленьких сокровищ от необдуманных рисков. На наши вопросы отвечает Алексей Ртищев, к.м.н., врач-педиатр, инфекционист, доцент кафедры инфекционных болезней у детей РНИМУ им. Н.И. Пирогова.



Менингит очень коварное и опасное заболевание, особенно для детей младшего возраста. Расскажите, пожалуйста, как обстоит сейчас ситуация в нашей стране и в мире с этим заболеванием?

Менингит — термин, который обозначает воспаление мозговых оболочек. Его причинами могут быть вирусы, бактерии, реже другие возбудители (например, грибы, и в основном у людей с иммунодефицитом). Пожалуй, наиболее опасен менингит, вызванный бактериями. В абсолютном большинстве у взрослых и особенно детей эту болезнь вызывают менингококк, пневмококк и гемофильная палочка. Любой менингит, особенно бактериальный, — это достаточно тяжелое заболевание, которое даже в случае благоприятного исхода может привести к тяжелым последствиям, главным образом со стороны центральной нервной системы. Чаще всего в быту под словом «менингит» подразумевают менингококковую инфекцию, которая во всех странах мира достаточно широко распространена. В последнее время, к счастью, наблюдается тенденция к снижению заболеваемости, и в нашей стране тоже. Но это период мнимого благополучия. В естественных условиях, без нашего вмешательства, вслед за спадом обязательно происходит подъем заболеваемости вплоть до вспышек и эпидемий. В некоторых странах ее контролируют при помощи массовой вакцинации. В нашей вакцина против менингококковой инфекции пока не включена в календарь прививок.

Насколько важно и кому в первую очередь рекомендованы вакцины от менингита? В каком возрасте и с какой периодичностью?

Смотря о какой инфекции идет речь. Если говорить о бактериальных менингитах вообще, то против всех трех основных возбудителей (менингококк, пневмококк и гемофильная палочка), наиболее опасных для детей в первые пять лет жизни, существуют вакцины. С 2014 года вакцина против пневмококковой инфекции введена в Национальный календарь прививок, и иммунизация проводится всем детям в нашей стране начиная с двухмесячного возраста. От гемофильной инфекции также существует вакцина. Она пока не включена в календарь, ее вводят «группам риска» или на коммерческой основе. Против менингококковой инфекции также есть эффективная вакцина, которая позволяет защищать детей начиная с девятимесячного возраста, но она не входит в Национальный календарь прививок и делается выборочно при ухудшении эпидемиологической ситуации, призывникам. В остальных случаях пока родители ее могут сделать на коммерческой основе.

Какие симптомы заболевания первичны? Как не просмотреть болезнь?

У детей старшего возраста и взрослых менингит характеризуется острым началом с быстрым повышением температуры до высоких цифр (38-39 градусов), ухудшением общего состояния. Беспокоит сильная головная боль, как правило, сопровождающаяся рвотой. Помимо головной боли, пациент может принимать вынужденную позу в постели. Ему неудобно наклонять голову вперед, к шее. Дополнительные симптомы выявляют врачи при осмотре, сгибая определенным образом руки и ноги, это также позволяет заподозрить воспаление мозговых оболочек. При развитии такого серьезного состояния, как менингококцемия (сепсис), на коже появляется геморрагическая сыпь (кровоизлияния в кожу). Если на эти пятна надавливать пальцем, то они не исчезают и остаются ярко-багрового цвета. На коже они появляются достаточно быстро, в классическом варианте имеют неправильную форму.

Миф или реальность высокая смертность и страшные последствия?

К сожалению, это реальность. Действительно, смертность от гнойных бактериальных менингитов высокая. Причем наибольший риск у детей первых пяти лет жизни. В этой возрастной группе летальность может достигать 15-20%.

Как уберечь ребенка?

При контакте с больным в первую очередь необходимы ограничительные мероприятия, особенно, если это закрытый детский коллектив. В качестве экстренной профилактики применяют антибиотики, при менингококковой инфекции также может быть проведена вакцинация.

ДУЭТ «НЕПАРА» — о Че Гевара, балете и друг друге

8 Марта в Доме кино пройдет концерт дуэта «Непара». Солисты Александр Шоуа и Виктория Талышинская рассказали о том, как музыка попала в их жизнь, в чем секрет успеха и чем отличается русский шоу-бизнес от западного.

Песни дуэта «Непара» о такой умной, ранимой, недоступной любви. Легко ли работать в этом жанре, чего он требует?

В.Т.: Достаточно легко работать в этом жанре, потому что он близок людям. Многие были в тех ситуациях, о которых мы поем, поэтому песни получают отклик в душе слушателей. Мы это чувствуем, так как тоже переживали эти эмоции.

А.Ш.: Трудно определить, чего он требует на самом деле. Песни одни и те же, но мы играем и поем их всегда по-разному. У каждого слушателя свои индивидуальные черты. Смысл нашей музыки в том, чтобы оставить человека наедине с собственными мыслями. Музыка помогает понять что-то тонкое, принять решение, сделать поступок — позвонить, поговорить.

Александр, Вы являетесь композитором многих песен. Каждая композиция продумана, выстроена или льется из самого сердца?

А.Ш.: Рационально продуманных композиций у нас нет. Иначе мы не писали бы их так долго. Они рождаются всегда в ожидании эмоций, музы, вдохновения. Только тогда есть возможность написать что-то настоящее.

В.Т.: Изначально мы не подбирали тематику специально. Композиторы и поэты присылали такие песни, а мы выбирали. Сюжеты прижились сами. До сих пор каждая новая песня по смыслу похожа на предыдущие — о романтике, о любви.

Расскажите, как вы пришли к музыке?

А.Ш.: Меня привели родители. У меня музыкальная семья, поэтому моя дорога была предопределена. Я играл на фортепиано и, наверное, должен был стать пианистом. Однажды я понял, что можно петь, аккомпанируя себе, и при этом попадать под пристальные взгляды девчонок. (Смеется.) Дальше эстрадное направление повело меня вперед. С 2002 года я пишу музыку, а с 2010-го — стихи. Я научился вкладывать собственные мысли в строчки. До этого у меня не было таких способностей.

В.Т.: К занятиям музыкой я пришла в глубоком детстве. Сначала я танцевала в ансамбле песни и пляски имени В.С. Локтева, затем по рекомендации педагога собиралась идти в балет. По строению фигуры и данным мне больше подходил классический танец. Я занималась с балериной Лилией Сабитовой, которая готовила меня к поступлению в Московское хореографическое училище. Классика достаточно легко давалась из-за хороших физических данных, но феноменального упорства и трудолюбия в этой области у меня не наблюдалось.

Лилия посоветовала родителям поговорить со мной и спросить, в достаточной ли мере я хочу быть балериной. Ведь можно отдать все детство профессиональному балету и при этом не стать солисткой. Балетом нужно жить и искренне болеть им.

Тогда родители собрали семейный совет, где я решила, что не готова поступать в училище и проводить время в интернате. Затем я попала в ансамбль «Гренада», где сначала готовила танцевальные номера, а потом попробовала петь.

Мне было девять лет. Я поняла, что пение мне нравится гораздо больше и дается гораздо лучше, чем танцы. Я получала огромное удовольствие. В одиннадцать я уже являлась солисткой ансамбля.

Помню поездку на Кубу. На площади Санта-Клара я пела песню о команданте Че Гевара. Вся площадь рыдала. В общем, с ранних лет я была на большой сцене, но не думала, что попаду в шоу-бизнес. С шестнадцати лет я солировала в Государственном еврейском музыкальном театре. А окончив ГИТИС, думала, что пойду по актерской стезе, эстрада в моей жизни появилась случайно, и я, конечно, не жалею.

Как Вы познакомились?

В.Т.: Однажды я пришла с компанией на вечеринку, где и познакомилась с Сашей. Он пел в качестве приглашенного артиста. Мои друзья попросили меня выйти на сцену и что-нибудь исполнить. У нас так

хорошо получилось петь вдвоем, что Саша предложил время от времени вместе работать. Я согласилась. На одном из корпоративов нас заметил продюсер, предложив создать дуэт. Вот так совершенно случайно мы попали в шоу-бизнес.

Есть ли у вас какие-то кумиры, на которых вы ориентируетесь?

В.Т.: Кумиров у меня нет. Нравится большое количество исполнителей. Скорее есть любимые песни.

А.Ш.: В музыкальном плане, наверное, больше на Западе. В России есть такие люди, которых я уважаю. У меня своя дорога, поэтому я не могу следовать за кем-то, повторяя его шаги. Я могу только брать пример.

Вы намечаете план своего пути, продумываете стратегически?

А.Ш.: Нет. Я каждый день проживаю так, будто он последний, отдавая себя полностью. Я не загадываю наперед. Если общаюсь, то общаюсь. Если нет, то не буду звонить и спрашивать, как дела, только потому, что этого требуют связи. Мне удобно жить в таком мире, где, к счастью, улыбается моя дочь.

В основном вы творите для русских женщин. Чем отличается, на ваш взгляд, русская музыка от западной?

В.Т.: У нас совершенно разные зрители, как это ни странно. Разновозрастная аудитория. На протяжении многих лет я даже могу наблюдать, как растут дети, которые неоднократно приходят на концерты с родителями.

Есть люди преклонного возраста. Очень много мужчин. Большинство, конечно, семейные пары. Слушатели пишут мне в социальных сетях, где мы общаемся.

Я считаю, на каждом отдельном языке любая песня звучит по-особенному. Язык вносит свой колорит. Возьмем, например, песню и споем ее на русском и испанском языках. Она прозвучит по-разному. У каждой национальности есть свои особенности в музыке и своя манера исполнения.

Мы стараемся приблизиться к западной музыке. В русской музыке для нашего слушателя понятен смысл слов, он неосознанно проникает в душу, авторы могут поиграть с тонкостями текста. В западной больше понятна мелодия даже при знании языка.

А.Ш.: На мой взгляд, все направления эстрадной музыки в нашей стране вторичны. Это то, что откалывается от большой кометы под названием мировой шоу-бизнес.

Я думаю, по большей части все, что мы пишем и чем пользуемся сегодня, те музыкальные истории, которые мы выдумываем, имеют свое начало где-то там, за границами нашей страны.

Пока еще, наверное, нет ни одного человека, который смог бы эти рамки расширить и не пользоваться тем, что придумали наши западные коллеги.

Понятное дело, что мы не занимаемся плагиатом, дуэт «Непара» в том числе. Мы пытаемся приблизить к новым тенденциям само звучание. На сегодняшний день это наш маяк.

Вашу музыку не назовешь легкой. Она действительно содержит глубокие тексты. И в музыкальном смысле некоторые из них просто шедевры.

А.Ш.: Конечно. Тем более их редко кто может сыграть с первого раза. (Смеется.)

Почему дуэт называется «Непара»?

А.Ш.: Это давняя история. Все дело в том, что в самом начале дуэтного творчества мы с Викой смотрели друг на друга искоса. У продюсера вертелось на языке то слово, которое могло бы подчеркнуть все наши плюсы (и минусы в том числе). Он хотел поймать саму реакцию, которая происходит между нами. За счет истории, песен и, конечно, названия. Однажды, записывая очередное произведение в студии, мы сумели так здорово повздорить, что продюсер посмотрел на нас и сказал: «Как вы можете петь вместе! Вы же абсолютно не пара!» И тут же замер. Название было найдено.

Ваш дуэт быстро обрел популярность. Песни сразу взлетели в хиты. В чем секрет успеха с первых нот по сегодняшний день?

А.Ш.: Секрета никакого нет. Честно говоря, я не знаю человека, который мог бы его открыть даже самому себе.

Есть просто какие-то определенные факторы, которые от нас не зависят. Например, представьте себе город, в котором живет миллион человек. По статистике, 0,1 процента населения ходят на концерты. До этого количества людей нужно донести музыку, сделать так, чтобы они ее услышали, почувствовали и поняли, захотели прийти, а после концерта захотели вернуться.

Люди приходят на наши выступления не только за душевным настроением, но и за решением наболевших вопросов. Обмениваясь эмоциями и приумножая их, они выходят на улицу чистыми и вдохновленными.

Наверное, это и есть основная идея собирать людей в зале и давать им возможность участвовать в концерте. Люди поют, танцуют и получают море эмоций.

В.Т.: Очень хорошо, что наши песни полюбились зрителю, потому что мы никогда не шли на компромиссы и не делали то, что быстро продается. Стремились к тому, чтобы наше творчество нравилось нам самим. Не так часто мы выпускаем песни, потому что не гонимся за количеством.

Секрет успеха еще в удаче. Я знаю очень многих замечательных профессиональных музыкантов, которые на протяжении многих лет не попадают в струю и не пробиваются. К сожалению, большая аудитория их не знает, но они известны в более узких кругах, я с удовольствием прихожу на их концерты. Трудолюбие, вдохновение и удача — залог всего.

Что же ожидает зрителей на концерте 8 Марта?

В.Т.: Мы покажем новые композиции. Не обойдем стороной и хиты. Как показала практика, люди ждут полюбившиеся им песни.

А.Ш.: Зрителей ожидает двухчасовая программа. Будет красивый свет и отличный звук, а также красивая Вика. Я буду не такой красивый, как она (Смеется.), буду петь, стоять на одном месте, возможно, изображать конвульсивные движения, похожие на танец. Но ясно одно — я выйду на сцену, несмотря на то что будет происходить на улице, у меня будет хорошее настроение. Это же особенный день.

Что пожелаете женщинам?

А.Ш.: Хорошего романтического и доброго настроения, подарков от мужчин. Надеюсь, что эти ожидания оправдаются в большей степени. Хороших песен, улыбок, общности друг с другом. Люди, которые приходят к нам на концерты, обладают некой «общинностью». Выходя из зрительного зала, они начинают разговаривать. Я желаю, чтобы так было и впредь, чтобы люди друг друга слышали, и не только 8 марта, но и 9-го, и 10-го, и всегда.

В.Т.: Я, конечно же, хочу поздравить всех женщин с праздником. Пожелать спокойствия в душе, здоровья им и их близким, чтобы мужчины всегда носили их на руках и, конечно, приятно удивили в этот день, сделав какой-нибудь сюрприз. Возможно, этим сюрпризом окажется поход на наш концерт.

Беседовала Ирина ЛАТОРЦЕВА

Я С ТОБОЙ. ВСЕГДА С ТОБОЙ

Боль, страх и стыд. Вот, что порой испытывают родители особенных детей. С этим столкнулась и москвичка Лия Сергеева, когда у нее в 2015 году родился сын Серафим. С тех пор ее жизнь — это постоянная борьба за здоровье своего ребенка. Реабилитации в Европе и России не дали никаких результатов. И только в Грузии, а точнее в морском селе Уреки, на магнитных песках, появилась положительная динамика. Так и зародилась идея создания реабилитационного центра для детей с ограниченными возможностями. Я напросилась на интервью с этой женщиной, когда ее младшему, четвертому по счету ребенку, едва исполнилась неделя. И она рассказала мне свою историю — неординарную, интересную, наполненную случайностями и чудесами.

Лия, а почему вы приехали в Грузию?

Ладно почему приехала, вот почему осталась... У меня есть непростой малыш — Серафим. Ему до сих пор никто не может поставить диагноз. Не помогли врачи, даже именитые, ни в Москве, ни в Питере. Все специалисты говорят разное. Не сошлись в едином мнении ни чехи, ни литовцы, ни грузины. Мы объехали всю Европу в поисках реабилитации. В позапрошлое лето мои старшие дочери провели с крестными — московскими грузинками. В отпуск они уезжали в Грузию и взяли моих девчонок. На следующий год мы с мужем решили взять Серафима и съездить на море. Грузины посоветовали Уреки — поселок на Черноморском побережье, в 60 км от Батуми, славится своими черными магнитными песками, имеющими лечебные свойства. Подумали: а вдруг там ему станет лучше.

И это случилось?

В Уреки мы начали делать Серафиму песочные ванночки, купать его в море и бассейне. Все как-то несерьезно и очень спокойно. И он вдруг начал прогрессировать — набрал вес, стал нормально спать, хорошо есть, начал говорить! Я была в шоке, потому что до этого ребенок, а ему тогда было один год и семь месяцев, произносил только отдельные слоги. А тут начал повторять до пяти новых сложных слов в день. И тогда я стала задумываться на эту тему более серьезно и узнавать, есть ли там какая-то реабилитация, потому что совершенно неожиданно оказалось, что это место действительно работает. И выяснилось, что нет. Этим я была

поражена еще больше. Мы изъездили всю Европу и уже знаем, что такое хорошая реабилитация. Но там нет таких природных условий. Я удивлялась: как? Не может быть! В таком месте и нет ничего!

Именно тогда вам в голову пришла мысль о создании реабилитационного центра?

Да, я подумала, что если к таким природным условиям добавить еще качественное лечение, необязательно очень дорогое, а ЛФК, физиотерапию, массаж, сенсорную интеграцию, то результаты же будут потрясающие. Особенно, если брать детей до года, до трех лет. Сделать службу раннего вмешательства, правильно поставить диагноз, расписать карту лечения. Ведь с точки зрения компенсаторных возможностей мозга «золотое» время — до года, «серебряное» — до трех лет. Осознав все это, я начала искать там недвижимость. В это время Серафим заболел, нам пришлось еще на две недели отсрочить поездку в Москву. Зато полностью прошли курс массажа. И нашли тот самый дом для будущего реабилитационного центра. Я загорелась этой идеей. Все знакомые буквально крутили пальцем у виска: какая Грузия? Какие Уреки?

Кем вы работали до рождения Серафима?

Руководила продажами, последние годы занималась рекрутингом — подбором персонала. У меня в Москве было свое кадровое агентство.

Вы строите реабилитационный центр исключительно на пожертвования?

Да, конечно. Я стала буквально кричать в социальных сетях о строительстве центра для детей. И совершенно неожиданно мы собрали деньги, примерно одну треть от того, что было необходимо для покупки дома. Добавили свои деньги, взяли кредит и купили понравившийся нам дом в Уреки. Строение было довольно крепким, но в ужасном состоянии: грязь, разбитые окна... Но мы его отмыли. Нам помогали даже мои бывшие московские клиенты. Легко нам не было. От нас отказались шесть архитекторов и четыре юриста, для них перестройка и оформление казались невозможными. И я пришла к мысли пустить туда туристов. Купила холодильник, стиральную машинку, диваны. В социальных сетях разместила приглашение, указав, что могут приехать семьи с особыми детьми или многодетные. И, конечно, все это было не по ценам курорта, а кто сколько сможет. Я расценивала это как пожертвования для строительства центра.

И много к вам приехало туристов?

Примерно около пятидесяти человек за лето у нас отдохнули.

старой закалки есть понятия чести и человеческого достоинства. И мои дела пошли быстрее. Кстати, еще интересный факт: знакомые попросили за нас, и один храм в Германии пожертвовал нам семиместную машину, мы заплатили только за растаможку. Теперь у нас есть транспорт, чтобы возить неходячих детей, к примеру, на пляж. Наш дом находится в семистах-восьмистах метрах от моря. Если мама несет ребенка на руках, это очень тяжело, знаю по себе. А теперь в машину можно поставить коляску и посадить маму. Вот такие чудеса начали происходить.

Да, давайте еще о чудесах...

Я узнала, что мои знакомые едут в Псково-Печерский монастырь, к отцу Адриану Кирсанову, который однажды очень сильно повлиял на мою жизнь. И я попросила задать ему вопрос о нашей семье, о Серафиме. И мне пришел от него ответ: «Ты остаешься в Грузии!» Что? Я не планировала никуда эмигрировать, у меня налаженное хозяйство в Москве. Я посоветовалась с мужем. А мы оба знаем, что благословение нарушать нельзя. Уж если ты спросил и получил ответ, то будь добр исполнить. Но все же мы решили уточнить у нашего духовника. И приходит точно такой же ответ: «Я не благословляю возвращаться в Россию, пока ты не откроешь центр точно». Я все поняла. И мы начали перекраивать все наши семейные планы. Муж остается пока в Москве, посещая нас по возможности, а мы с детьми живем здесь, девочки учатся дистанционно в российской школе. И в итоге, наверное, все так и должно быть, потому что совсем недавно произошло еще кое-что. На празднике Светицхолоба владыка Гурийский Иосиф благословил меня строить там же, в Уреки, рядом с реабилитационным центром храм и Серафимову обитель милосердия в честь Серафима Саровского. Эти помыслы однажды уже

Первой приехала семья священника с тремя сыновьями. И они мне очень помогли. Раскручивали рамы от окон, перетаскивали диваны, кровати. В распоряжении гостей были овощи с огорода и свежие яйца, что несли наши куры. В общем, мы жили первобытно-общинным строем. Зато провели в доме электрику, сантехнику, интернет, построили крольчатник и курятник, посадили огород.

Кто-то вам еще помогал?

Приехав в этом году в Грузию, я навестила прошлогодних знакомых, которые знали о моих планах. Они вдруг поняли, что у меня что-то на самом деле получается, и начали активно эту тему продвигать. Это поколение старых грузин, которым лет за шестьдесят или за семьдесят. Во-первых, они очень бодры, а во-вторых, у них есть связи, необходимые мне. И наконец, у этих грузин

благословил отец Адриан Кирсанов, но тогда это были только мои мечты. У меня нет денег на это строительство, нет связей. Но по опыту я уже знаю: чудеса бывают. Возможно, это все появится как-то в свое время.

Ваша деятельность широка и непредсказуема. Вас словно слепили из особого нанопрочного материала, куда вошли энергетика, внутренняя сила, образованность, упорство и стремление к жизни. Вы ведь даже организовали международный круглый стол.

Да, в начале осени я узнала, что в Грузию приезжает социальная миссия, которая занимается популяризацией российских святых. К примеру, одно из запланированных мероприятий, в которых участвовали дети и родители, было посвящено Серафиму Саровскому. Я предложила свою помощь. В итоге 27 октября организовала международный круглый стол по вопросам реабилитации и диагностики детей с особенностями развития. В нем приняли участие врачи России и Грузии, родители особенных детей, представители духовенства и благотворительных фондов.

Лия, а сейчас на каком этапе строительства реабилитационного центра вы находитесь?

Сейчас мы поменяли крышу, идут подготовительные и монтажные работы, перенос перегородок. Нам провели газ. К тому же муниципалитет делает канализацию и воду. Мы уже закупили сантехнику. Причем вышло опять интересно. В одной гостинице в Тбилиси делали ремонт и дешево распродавали какие-то материалы. На тридцать девятой неделе беременности я узнала об этом из интернета и поехала в эту гостиницу. К тому времени уже еле ходила, но все же смогла, пробираясь по пыльным коридорам, выбрать необходимое. В итоге мы купили ванны, гидромассаж, душевые кабины, раковины. Теперь

мы сможем делать и подводный массаж, и морской бассейн. Наше лечение будет абсолютно бесплатным для особых детей. Единственное, мы не сможем предоставить им жилье. Открытие центра запланировали на июнь 2018 года. До этого еще многое нужно успеть сделать, перестроить...

Расскажите о том, как вы пели в храме.

Дело в том, что мой сын Серафим, а ему было к тому времени два года, все еще не мог ползать. Более семи месяцев мы боролись над этим ежедневно, но безрезультатно. У меня есть любимые святые: Серафим Саровский, Александр Невский, Лука Крымский. И я отправилась к святому Луке, привезла с собой почти две тысячи имен, переданных мне в молитвенной группе социальных сетей. Такое количество, конечно, я за одну службу назвать не смогла бы. Тогда мы с мужем собрали через интернет деньги, приложили к ним записки и оставили в храме. Там же вдруг мне пришла мысль петь литургию. У меня же профессиональное оперное образование, я могу легко читать с листа. В канун Рождества я пела прямо над мощами Луки. После девятичасового пения я сипела и хрипела. Но это того стоило: через несколько дней Серафим пополз...

У вас четверо детей плюс строительство центра... Как вы все успеваете и со всем справляетесь?

А у меня нет другого выхода.

Беседовала
Юлия ТУЖИЛКИНА

ХОУМСКУЛИНГ: осилит ли дорогу идущий?

Домашнее обучение — популярная в последние годы тема. Проблемы в школе, отсутствие взаимопонимания с учителями и одноклассниками, недовольство родителей качеством преподавания — и вот родители готовы сменить уже не только школу, но и сам способ обучения. Однако вскоре приходит разочарование в домашнем обучении. Почему это происходит? Есть ли у хоумскулинга «показания» и «противопоказания»? На эти вопросы отвечает психолог и многодетная мама с опытом домашнего обучения Ольга Юрковская.

Почему родители, так желавшие семейного образования, на практике не справляются с ним?

Давайте посмотрим на типичный пример быстрого перехода от вдохновения идеей домашнего обучения до разочарования в ней. Сначала родители, начитавшиеся о чужом позитивном опыте хоумскулинга, решают, что это хороший способ минимизировать столкновение со школьной бюрократией и дать ребенку возможность заниматься только учебой. Подписывают бумаги о переводе ребенка на индивидуальный план обучения. Семья вздыхает с облегчением. А спустя какое-то время оказывается, что учеба запущена, так как у ребенка отсутствует мотивация открывать учебники. Но мама рассчитывала, что ребенок справится без «стояния над душой», а отец как работал допоздна, так и работает. В итоге в учебе нет никаких подвижек, все разочарованы, на семейном образовании ставится крест, расстроенная мать вместо восторженных отзывов пишет гневные посты в соцсетях. А дело здесь только в том, что изначально посыл для перехода на домашнее обучение был неверен. И стратегия обучения выбрана неправильно.

В каких случаях не следует уповать на хоумскулинг?

Если мама рассчитывает на возможность перевести дух и расслабиться. Главный вопрос домашнего обучения: как сделать так, чтобы ребенок учился самостоятельно? Ведь сам он себя не мотивирует на изучение всех школьных предметов. И если у вас нет четкого плана, как решить этот вопрос, то хоумскулинг быстро рискует превратиться из панацеи в проблему. Система школьного обучения построена на принуждении — права голоса, как и права выбора, в ней у ребенка нет. И он вынужден подчиняться. А дома ситуация иная. Родители хотят вырастить не марионетку, а самостоятельного и уважающего себя человека. С правом голоса и правом выбора, естественно. Жесткое принуждение к учебе оказывается недопустимым, да и какой в нем смысл, если из школы забирали, чтобы оградить от унижений и гру-

бости. На мягкие увещевания незаинтересованный в учебе ребенок не реагирует — ну и как тут заставить его учиться?

Но ведь кто-то справляется с семейным образованием?

Успешные семьи от семей, разочаровавшихся в хоумскулинге, отличает то, что они выбирают домашнее обучение не ради облегчения жизни, а для того, чтобы освободить ребенка от ненужной школьной рутины и дать ему возможность максимально раскрыть свой потенциал. Эти родители понимают, что в приоритете — развитие личности, стимулирование интересов, обучение ребенка навыкам исследования.

Ведь главная беда школьной программы — она не обучает нужным в реальной работе умениям. Рынок труда стремительно меняется. Он не нуждается и в нашпигованных школьной информацией головах: к примеру, уже сейчас работу оператора в сберкассе с меньшими временными затратами выполнит сам клиент при помощи интернет-банкинга. В недалеком будущем чиновничью рутинную работу будут куда быстрее и эффективнее выполнять компьютеры. И вот в мире, где механический труд — давно уже удел машин, на уроках труда дети шьют фартуки.

Как понять, противопоказан ли ребенку хоумскулинг?

Как правило, все неудачные случаи домашнего образования можно свести к двум основным сценариям.

Первый: семья перешла на семейное обучение ради упрощения жизни. В итоге ребенок целыми днями сидит дома с гаджетами в руках, ничего не изучает ни по индивидуальной программе, ни, тем более, сверх нее. В такой ситуации, когда родители не находят ни времени, ни желания заниматься ребенком, лучшим выходом будет вернуться в школу.

Второй сценарий: родители верят в безусловную необходимость школьных предметов, но у них никак не получается убедить или заставить заниматься ребенка, уверенного в полной бесполезности этой затеи.

Как организовать хоумскулинг?

Главное правило успешного хоумскулинга — ребенку нужно объяснить, что выполнение образовательной программы — вещь неизбежная. От формальных контактов со школой никуда не денешься. Переход на индивидуальный план обучения — это нечто вроде договора «о дружбе и границах» со школой. Школа оставляет вас в покое, но взамен вы должны выполнить свою часть договора, сдав требуемые предметы хотя бы на минимальный удовлетворительный балл. Здесь успешная мать не бросает ребенка один на один со стопкой учебников, а помогает ему расставить приоритеты. Она дает ему уверенность, что они — одна команда, и он может рассчитывать на ее поддержку.

Безусловно, семейное образование не ограничивается только школьными предметами, а предполагает получение широкого круга новых знаний. Ведь именно для этого ребенок обретает ценнейший ресурс — время. Одно дело — разбирать трехстраничный параграф по географии в классе с тридцатью оболтусами в течение 45 минут. Другое — спокойно и вдумчиво изучить особенности изменения климата Земли и тут же заинтересоваться тем, как эти изменения повлияли на историю человечества, зайти в Google, покопаться в Википедии.

Как добиться результатов при домашнем обучении?

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Научите ребенка быстро схватывать и обрабатывать информацию. Развивайте память и внимание, учите структурировать материал, обучайте основам логики, а главное, скорочтению. После того как ребенок усвоит и отработает эти навыки, он с легкостью будет справляться с изучением любых гуманитарных предметов, ориентированных на чтение и пересказ.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Не перегружайте ребенка приходящими репетиторами. В младших классах хватит учителей по русскому языку и математике. Для старшеклассников добавятся учителя по химии и физике.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ, очень важное. Не акцентируйте внимание на оценках. Во-первых, ребенка любят любого, просто потому, что он есть. Во-вторых, сейчас отмечается неприятная тенденция к занижению оценок хоумскулерам. Развитые думающие дети с нешаблонным мышлением и прекрасной эрудицией выбиваются из общей массы, потому что не вписываются в образовательные стандарты. В итоге за ошибку в формулировке определения, которое необходимо выучить наизусть, снижается оценка, притом что ребенок досконально изучил суть вопроса.

Расскажите немного об опыте успешного хоумскулинга в вашей семье.

У меня растут двое хоумскулеров: старшая и средняя дочери, очень разносторонние девочки. Старшая побеждала в городских шахматных турнирах и на международных соревнованиях по танцам. Она очень начитанная, сама изучала макроэкономику, сама выучила английский до уровня, позволившего ей в этом году поступить в high school в США. Средняя дочь занимается живописью в художественной мастерской, изучает веб-дизайн и тоже много читает. Я не занимаюсь с ними уроками. Я не держу на контроле их контакты со школой. Дочери знают, что это зона их ответственности. Зато поддерживаю их в получении дополнительных навыков и развитии их способностей. Девочки ни разу не подвели. Они выполняют свою часть «договора» со школой и растут увлеченными и ответственными.

Резюмируйте, пожалуйста, что нужно для успешного хоумскулинга.

Ваш проект семейного образования имеет все шансы на успех, если:

- ✔**вы заинтересованы в том, чтобы максимально раскрыть потенциал своих детей,**
- ✔**уверены, что развитие их способностей и их здоровье стоят дороже любых материальных и моральных ресурсов,**
- ✔**вы готовы вкладывать в ребенка время и деньги,**
- ✔**ваш уровень образования и интеллект не ниже среднего учительского.**

Это значит, что через 10, 20, 30 лет ваш ребенок сумеет стать самодостаточной, счастливой, реализовавшейся личностью.

Обучение в Швейцарии

ГАЛИНА ВЕЙЛЛОН, ЭКСПЕРТ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ КОМПАНИИ SWISS STANDING SELECT

Уютная, волшебная, миниатюрная, спокойная и респектабельная — это все о Швейцарии. Именно здесь находятся самые престижные и дорогие школы и вузы. Сегодня мы пригласили Галину Вейллон поделиться своими многолетними наработками в сфере швейцарского образования, рассказать о его преимуществах и гарантиях, ведь не секрет, что именно в этой стране обучаются дети многих наших известных политиков, звезд и успешных бизнесменов.

Небольшая высокогорная страна славится не только своими надежными банками, точными и долговечными часами, восхитительным шоколадом и особо тонким вкусом сыра, но и количеством нобелевских лауреатов (четвертое место в мире) и известных специалистов в разных направлениях с мировым именем.

Неудивительно, ведь образовательная система вобрала в себя все

лучшие традиции передовых европейских стран.

В любой государственной или частной школе преподаватели и персонал говорят на четырех основных языках: английском, французском, итальянском и немецком. Высокое качество образования достигается за счет привлечения рейтинговых преподавателей со всего мира, высокотехнологичного оснащения школ и использования современных разработок.

Отличная экология и полная безопасность делает возможным для детей и студентов в любое время года доступным спорт во всех его проявлениях. Удивительное расположение страны позволяет круглогодично кататься на горных лыжах или на велосипеде, управлять катамараном на озере или заниматься альпинизмом.

Обучение в Швейцарии поможет почувствовать ребенку все многообразие и широту мира. Проживание в принимающей семье, например, — самый быстрый способ погружения в культуру, традиции и обычаи этой многонациональной и дружественной страны. Для школьников среднего возраста предпочтительнее частные школы с проживанием. Если ваш ребенок имеет даже небольшой опыт владения иностранным языком, опытные преподаватели, используя мягкое погружение, достаточно быстро и эффективно достигают беглого владения несколькими языками.

Веселая активная жизнь после занятий раскрепощает и дает почувствовать себя гражданином мира, ученик находит новые грани в развитии. Кроме того, подбирая подходящее учебное заведение, мы всегда учитываем психологические особенности самого ребенка, его семьи и требований к получаемым знаниям.

Нами проанализировано уже большое количество частных и государственных школ, вузов, колледжей и разнообразных курсов. Учитывается и статистика поступлений в престижные университеты по всему миру.

Швейцарские школы уже с начальных классов помогают детям определять их будущий путь в профессию, а используя богатый наработанный опыт в практических предметах, дают ребенку основные направления при выборе дальнейшего образования.

Очень важным этапом является учеба в последних классах средней школы. Именно в этот период важно помочь подростку увидеть все возможные перспективы в его развитии.

Многим родителям волнительно сразу отпустить ребенка в чужую страну на долгий период. Для снятия страхов мы можем подобрать курсы в международных лагерях, программы которых рассчитаны от двух до восьми недель. За это время вы сможете оценить частную школу-пансион и принять окончательное решение.

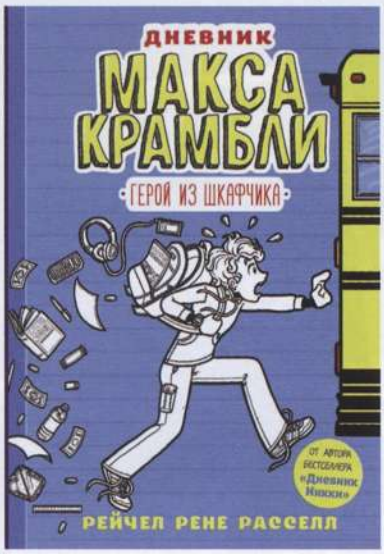
Здоровый, счастливый ребенок с большим багажом знаний и свободно владеющий несколькими языками — это традиционная швейцарская система образования.

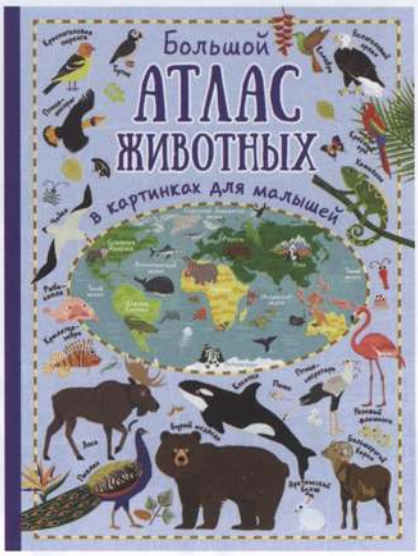
А наша задача лишь помочь подобрать самое подходящее и достойное для вас учебное заведение, уладить все визовые, медицинские и страховые вопросы, отслеживать и контролировать юридические тонкости.

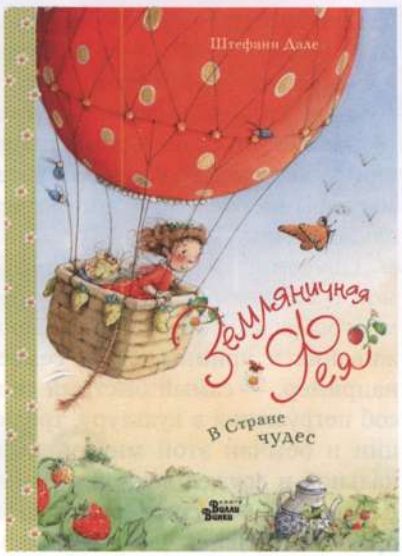
Наша компания уже долгое время сотрудничает со всеми частными школами, пансионами и высшими учебными заведениями в стране. На протяжении всего процесса мы находимся на связи между школой и семьей, помогаем оперативно находить ответы и сглаживать все недопонимания.

Швейцарское образование — надежный фундамент в будущее наших детей.

Издательство «Эксмо-Аст» *для детей*







РЕЙЧЕЛ РЕНЕ РАССЕЛЛ
«ДНЕВНИК МАКСА КРАМБЛИ. ГЕРОЙ ИЗ ШКАФЧИКА»

Забавные истории о приключениях мальчика-хулигана, мечтающего стать супергероем в новой школе, но ему мешает неуверенность в собственных силах. Суперспособности у Макса так себе. Но он не унывает и твердо намерен остаться в новой школе, куда родители отдали его после домашнего обучения с бабушкой-воспитательницей детского сада. Средняя школа «Саутридж» — неплохое место для начинающего супергероя, особенно если больше НИКОГДА не придется видеть бабушкино печенье в форме зверушек. Но есть одна проблема — злодей «Бандюга» Тёрстон не дает Максу житья, придумывая все новые пакости и унижения.

В 2017-м году книга получила награду Children's & Teen Choice Book Awards.

БОЛЬШОЙ АТЛАС ЖИВОТНЫХ В КАРТИНКАХ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

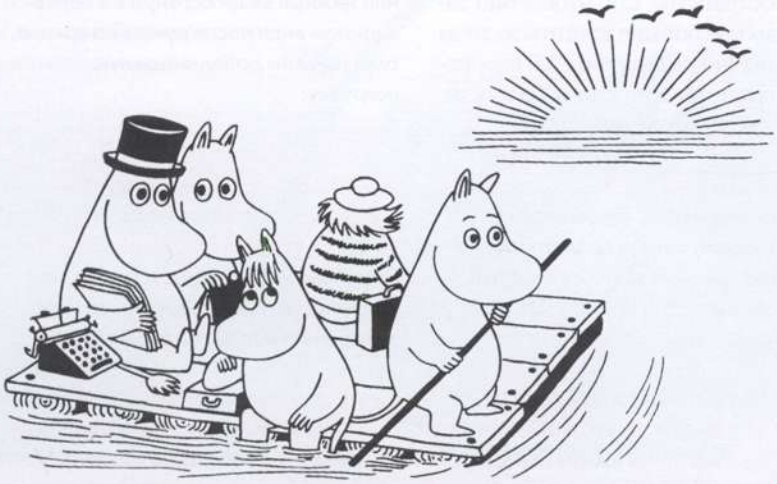
Эта книга предназначена для самых маленьких, для тех, кто еще не умеет читать, но хочет знать как можно больше об окружающем мире. В ней представлены животные, которые обитают в различных климатических зонах. Они такие разные, что запомнить их всех будет непросто. Усвоить новую информацию, изложенную в атласе, помогут веселые задания, пройдя которые, кроха уж точно не забудет их забавных персонажей. А множество ярких картинок покажут представителей земной фауны именно в тех местах, где они обитают. Издание представит интерес и для родителей, которые с удовольствием помогут малышам разобраться с первыми в их жизни географическими картами. Познавайте окружающий мир — это не только интересно, но и полезно!

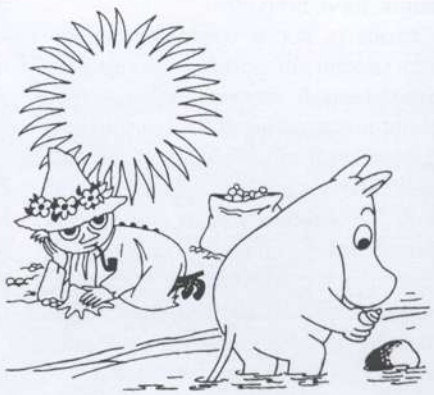
ШТЕФАНИ ДАЛЕ
«ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ФЕЯ»

Добро пожаловать в ягодную сказку о Земляничке и ее друзьях! Уютный мир Солнечного леса зачаровывает своей акварельной красотой. Здесь никому не бывает скучно и всегда полным-полно сладкой земляники! Земляничке предстоит спасать Ягодную поляну от наводнения, участвовать во Всеволшебном конкурсе изобретений и отвоевывать волшебную палочку у страшного чудища Мармулука. Если однажды в лесу вам случится попасть на Ягодную поляну, присмотритесь: не спрятался ли где-то в траве домик феи — треснувший фарфоровый чайничек? Возможно, вы застанете Земляничку дома — она умеет печь волшебные земляничные пироги и всегда готова поделиться ими со своими гостями!

«РАСКРАСЬ МУМИ-ТРОЛЛЕЙ. ДРУЗЬЯ»

Муми-долина — это волшебное место, где муми-тролли, их друзья и соседи наслаждаются жизнью. Любой прохожий, попадая в муми-дом, становится немножко счастливее. Но иногда в размеренную жизнь надо добавить красок! Отправиться в морское путешествие с муми-семейством, написать книгу с муми-папой, поиграть на губной гармошке со Снусмумриком и повертеться перед зеркалом с Фрёкен Снорк. Книга обеспечит идеальное времяпрепровождение и хорошее настроение для маленьких любителей творчества.





Повседневный фитнес

Уже увереннее солнечные лучи, короче ночи, да и птицы требовательнее и заливистее поют свои песни. Значит, весна все-таки наступила и вносит свои коррективы в наши женские души. А чего весна просит у всех женщин? Конечно же, красоты, чувственности и женственности.

Врачи в один голос твердят, что весной с первым теплом нельзя резко садиться на диету. Микроэлементов, витаминов не хватает, солнечный дефицит и резкие перепады температур и так ослабили организм, поэтому послушаемся медиков и не будем с первого дня весны резко переходить на правильное питание. Однако теплый ветер и прекрасное настроение шепчет о скорой смене гардероба. Придется менять необъятные пуховики, бесформенные свитера и танкоподобную обувь на нечто изящное, облегающее и демонстрирующее фигуру.

Воспользуемся весенним приливом сил и смотивируем себя на новые свершения во имя стройной и здоровой фигуры. Немного снизить зимний стратегический запас и порадоваться вновь обретенной талии с первыми мартовскими лучами солнца легче всего.

Снизить вес и сохранить молодость можно лишь путем увеличения повседневной активности, возвращения в ежедневное использование простых приемов и движений, которые мы утрачиваем из-за нашей лени. Да, именно лень и становится единственным противовесом нашей здоровой активной жизни. Поставьте весы на видное место и проверяйте заветные цифры еженедельно. Диетологи и финансисты давно сходятся в высказывании, что все успешные люди считают все каждый день. Приобретение любого шагомера или фитнес-браслета помогут ежедневно отслеживать свою активность. Продвинутые модели будут ежечасно напоминать о необходимых метрах и звать на спортивные подвиги. Потраченные деньги на новомодный гаджет не позволят быстро забросить начатое.

Предлагаем по-новому взглянуть на обычные повседневные дела, отказаться от множества ненужных современных устройств и увеличить повседневную активность. Нашим мамам и бабушкам чужды были походы в тренажерные залы, ежедневные изнурительные тренировки и подсчет калоража каждого блюда. Но на улицах не было обилия тучных людей, детей в размерах XXL. Можно говорить о продуктах питания, фастфуде и искать другие причины, а мы предлагаем попробовать вспомнить обыденный подвижный ритм. Если отказаться от некоторых технических помощников, организовав свое личное пространство так, чтобы оно заставляло нас больше двигаться, то за месяц можно потерять от 3,5 кг и почувствовать прилив сил и бодрости. Для этого необходимо:

- СПРЯТАТЬ ПУЛЬТ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА. Если вы каждый раз, чтобы переключить канал, будете вставать из любимого кресла и тянуться к кнопке, то при одном подъеме минус 10 ккал обеспечены.

- НА ВРЕМЯ УБРАТЬ ШВАБРЫ, ТЕЛЕСКОПИЧЕСКИЕ ЩЕТКИ И ПЫЛЕСОСЫ С МОЮЩИМ ДВИГАТЕЛЕМ. Помыть окна, пол и протереть пыль, вспомнив старый дедовский способ, — прекрасная тренировка для мышц ног и спины. Руки тоже отзовутся в процессе натирания стаканов из шкафа для гостевой посуды.

- ПОСТАВИТЬ ВСЕ ГОРШКИ С ЦВЕТАМИ НА БАЛКОН ДЛЯ ДНЕВНОГО ПРИНЯТИЯ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН, но... вечером обратно. Мартовские заморозки коварны!

- ЗАНЯТЬСЯ ОГОРОДНИЧЕСТВОМ: сейте и рыхлите горшки с первой зеленью, проращивайте лук и семена. Полив и уход даже за комнатными растениями, протирание листочков равны упражнениям по растяжке.

- ХОДИТЬ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА ПО ТЕЛЕФОНУ. Эта полезная привычка добавит более часа активности в день.

- ВСПОМНИТЬ, КАК СТИРАЛИ БЕЛЬЕ НАШИ МАМЫ И БАБУШКИ. Небольшие или нежные вещи останутся в первозданном виде после ручной стирки, а тело получит дополнительную нагрузку.

- ПРИ ГЛАЖКЕ БЕЛЬЯ ВКЛЮЧИТЬ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ И СОВЕРШАТЬ РАДОСТНО-АКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УТЮГОМ ВОКРУГ ГЛАДИЛЬНОЙ ДОСКИ. При этом не забывайте вставать на мысочки, совершать легкие наклоны в сторону и напрягать мышцы рук.

- ПРЕВРАТИТЬ ГОТОВКУ НА КУХНЕ В КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ. Убираем миксер, овощерезку и блендер, достаем разделочную доску, нож и вилку с теркой. Пританцовывая и напевая, повиливая

бедрами, готовим вкусные и полезные блюда! Потянитесь за дальними бокалами, накройте стол красивой скатертью, разложите ужин в нарядную посуду и обязательно вымойте посуду без посудомойки.

При первых теплых днях, взяв итальянские традиции на вооружение,

• ВЫТРЯХНУТЬ ВСЮ ЗИМНЮЮ ПЫЛЬ ИЗ ПОДУШЕК И ОДЕЯЛ, ПРОСУШИТЬ ИХ НА СОЛНЫШКЕ И ВЫБИТЬ ПЫЛЬ ИЗ ДОРОЖЕК И КОВРОВ. Интенсивные постукивания, встряхивания и поглаживания помогут почувствовать себя звездой силовой тренировки.

• ОСВОБОДИТЬ БАЛКОНЫ, АНТРЕСОЛИ И ШКАФЫ ОТ ХЛАМА ПОСЛЕ ЗИМЫ — удивительная польза не только для организма в целом, но и для избавления от ненужных воспоминаний.

• ЗАВЕСТИ СОБАКУ. Исследуя владельцев домашних питомцев, специалисты отмечают более низкий индекс массы тела и меньшее количество хронических заболеваний. Ежедневные прогулки, уход за шерстью, дополнительные заботы и кормление четвероногих друзей в неделю дают более 7 часов активных движений.

• ПРИГЛАШАТЬ СОСЕДЕЙ ИЛИ ДРУЗЕЙ В ГОСТИ. Приготовление угощений, тщательная уборка, дружеские песни или танцы — дополнительные физические нагрузки с приятными эмоциями.

• ВСПОМНИТЬ О ПРОСТОЙ РАБОТЕ ВОКРУГ ДОМА. Маленькая клумба у дома сплотит всех соседей, даже заядлые курильщики не станут бросать окурки у чистого и облагороженного подъезда. Весенние субботники по-прежнему помогают неравнодушным гражданам наводить порядок в своем городе и дополнительно сжигать калории, проработать мышцы и зарядиться оптимизмом.

• ВЫХОДИТЬ ИЗ ТРАНСПОРТА РАНЬШЕ НА ПАРУ ОСТАНОВОК. Не используйте лифт, активнее проводите выходные, заранее составляя план посещения мероприятий, общайтесь со знакомыми, лично встречаясь, а не нажимая кнопки в сетях. Да и городской туризм по вечерам никто не отменял. Всегда есть возможность увеличить свою подвижность и активность. Бонусом идут: прекрасное настроение, отличная фигура и крепкий сон по ночам.

Легкой весны вам в прямом и переносном смысле!

Мария ХАЦКЕВИЧ

alexstep3541 / gennaro / movzone

МЕНЮ 8 МАРТА

Праздничное весеннее утро должно начаться с вкусного необыкновенного завтрака, приготовленного для мамы или бабушки детьми вместе с мужской половиной! Устроить настоящий кулинарный сюрприз помогут наши легкие и доступные рецепты. Даже если вершиной кулинарного успеха у вашей второй половинки был бутерброд с докторской колбасой, а успехи сына на кухне ошеломили количеством разбитой скорлупы, мы предлагаем ненавязчиво поделиться нашими рецептами с ними. Оставьте раскрытый на этой странице журнал на видном месте, и вы удивитесь способностям своих близких.

«ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ ЛЮБВИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ломтика черного хлеба квадратной формы
2 яйца
соль
масло растительное

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Используя форму для печенья или острый нож, вырежьте внутри мякиша форму сердца, не повредив корку. Обжарьте хлеб на небольшом количестве масла с двух сторон по 2 минуты. Затем разбейте яйцо аккуратно в середину, не повредив желток. Посолите и доведите до готовности.

При подаче сервируйте живым букетом цветов и радостной улыбкой!

БУЛОЧКА С ВЕСЕННИМ КОМПЛИМЕНТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 булочки цельнозерновых
2 яйца
4 ломтика любой копченой или слабосоленой рыбы
2 ст. л. сметаны
1 ч. л. горчицы
4 листика любого зеленого салата

1 помидор
1 маленький огурец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца сварить вкрутую. Разрезать булочки пополам, подсушить в тостере или на сковороде без масла 1-2 минуты. Отрезать тонкий ломтик рыбки. Смешать сметану с горчицей и промазать одну половинку булочки полученным соусом. Положить на нее листик зеленого салата, кружочки огурца и помидора, сверху ломтик рыбы. Накрыть второй половинкой булочки. Украсить бутерброд половинкой вареного яйца с капельками соуса.

При подаче обязательно сказать несколько ласковых слов!

«ВЕСЕННИЙ КАПРИЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

30 г мюсли или геркулеса быстрого приготовления
200 г йогурта белого
100 г любой ягоды
1 банан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Возьмите высокий прозрачный стакан. На дно насыпьте половину сухих мюсли. Затем половину йогурта и половину банана, порезанного кружочками. Сделайте второй слой из оставшихся продуктов. Сверху положите ягоды.

При подаче рекомендуется использовать яркие сравнительные эпитеты для восхваления природной красоты и женской обаятельности!

«СЕРДЦЕ С ЛЮБОВЬЮ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 сосиски
2 яйца
2 деревянные шпажки
соль, перец, зелень по вкусу
1 ч. л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сосиски разрезать вдоль, но не до конца, оставив примерно 2 см. Развернуть половинки и сложить в форме сердца, скрепить деревянной шпажкой. Обжарить на сковороде до румяной корочки. Вылить аккуратно в каждое сердечко по одному яйцу, не повредив желток. Посолить, поперчить и посыпать любой рубленой зеленью.

При подаче рекомендуем исполнить любимую песню под караоке, а капелла или пританцовывать и припевать!

МАРТОВСКИЕ БЛИНЫ

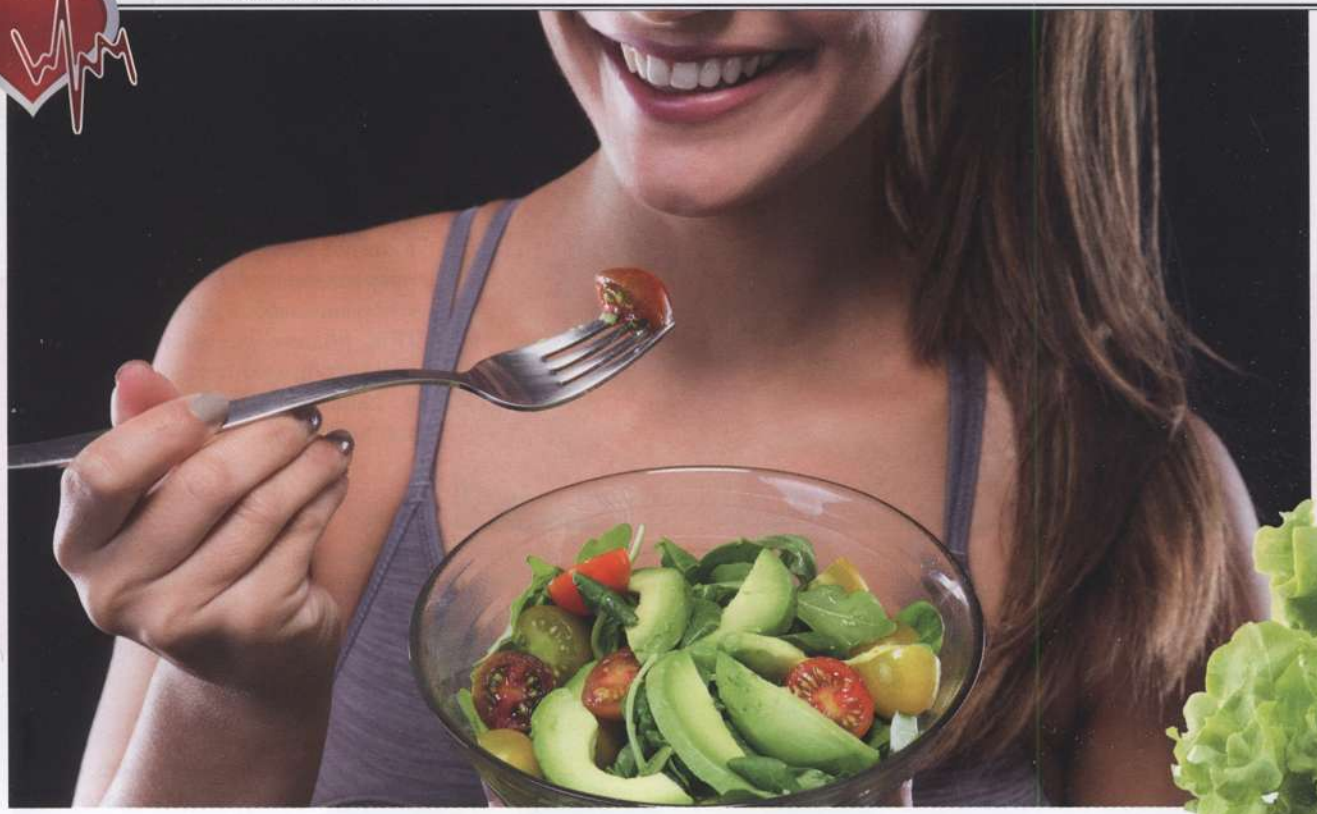
ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 мл молока
1 яйцо
150 г муки
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большой миске взбейте яйцо, соль, сахар вилкой. Добавьте молоко и тщательно продолжайте мешать 3 минуты. В полученную смесь добавьте муку, постоянно помешивая, чтобы не осталось комочков. Добавьте 1 ст. л. масла и еще помешайте 2 минуты. Разогрейте антипригарную сковороду на огне и налейте немного масла. Возьмите половником немного смеси и вылейте на сковороду. Как только концы блинчика начнут менять цвет и появятся пузырьки, переверните его и обжарьте до золотистого цвета. Поджарьте все блинчики. При подаче сервируйте любым вареньем, сметаной, корицей или добавьте ягоды.

Обязательно обнять и признаться в любви!



ДИЕТА для фертильности

Профессора Гарвардской школы здравоохранения, проанализировав данные исследования здоровья медсестер — одного из наиболее масштабных и продолжительных исследований женского здоровья в мире, — назвали десять факторов питания, помогающих поднять женскую фертильность. Их рекомендации направлены на предотвращение и лечение овуляционного бесплодия, которое составляет четверть всех случаев этой проблемы в мире. Согласно исследованию, правильная диета на 66% снижает риск бесплодия, связанного с отсутствием овуляции, и на 28% — риск женского бесплодия от других причин.

Отказ от трансжиров. Эти антижиры наносят серьезный вред организму, что доказано многочисленными научными исследованиями. Доказано и негативное воздействие их на мужскую и женскую фертильность.

С каждым годом все больше стран отказывается от их использования или законодательно ограничивает содержание трансжиров в пищевых продуктах. Главные источники трансжиров — выпечка и жареные продукты, особенно полуфабрикаты. Чтобы они нанесли вред организму, достаточно незначительного количества — 3-4% в составе. А если, например, вы любите определенные вафли или привыкли покупать одно и то же замороженное тесто, которое содержит большое количество трансжиров, это, безусловно, может сказаться на возможности зачать, согласно научным данным. Внимательно прочитайте маркировку выпечки, сладкого, которые вы покупаете. Если вы увидите слова «отвержденные жиры», это указывает на гидрогенизацию — процесс, в результате которого образуются трансжиры. Второй совет — не покупать самые дешевые продукты в категории.

1 ПЕРЕХОД НА НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ. Моно- и полиненасыщенные жирные кислоты жизненно

необходимы для организма и не синтезируются в нашем теле. Они обязательно должны поступать извне. Ненасыщенные жирные кислоты регулируют уровень холестерина в крови и даже могут растворять холестериновые бляшки. Чтобы повысить потребление Омега-3, важного составляющего, помогающего повысить фертильность, увеличьте потребление обогащенных масел, смесей масел с добавлением льняного, добавьте в рацион льняные семечки, рыбу северных морей, листовую зелень. Желательно в рационе иметь соотношение Омега-6 / Омега-3 менее 5. Это возможно и используя обогащенные жировые продукты, которые специально сделаны со сбалансированным составом и уже содержат смесь растительных масел. Периодически включайте их в свой рацион. Чем более разнообразные масла вы используете, тем лучше.

2 **ЗАМЕНА ЖИВОТНОГО БЕЛКА РАСТИТЕЛЬНЫМ.** Потребляйте больше бобовых продуктов вместо мяса. Красное мясо — тяжелый для организма продукт, источник насыщенных жиров, которые менее полезны, чем ненасыщенные. Избыток красного мяса в рационе вызывает болезни, связанные с нарушением обмена веществ. Однако белки необходимы для фертильного здоровья. Поэтому старайтесь минимум 2-3 раза в неделю заменять мясные продукты бобовыми. Фасоль, горох, нут и чечевица богаты растительным белком, который полностью заменяет животный.

3 **МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ ВМЕСТО БЫСТРЫХ.** Сахар, газировка и кондитерские изделия — источники дешевых быстрых углеводов, от которых организму нет никакой пользы. Они дают кратковременный приток энергии, который заканчивается таким же быстрым упадком сил и острым чувством голода. Отказаться от сахара легче, чем кажется. Во многих традиционных рецептах можно заменить сахар на мед, а белую муку на муку грубого помола. Это значительно повысит полезность и питательность блюд на вашем столе.

4 **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ЦЕЛЬНОЙ ЖИРНОСТИ.** Для женщин, стремящихся зачать, цельное молоко полезнее обезжиренного. Йогурты и другие молочные продукты тоже выбирайте полной жирности. В обезжиренные продукты производители добавляют искусственные загустители и вкусовые добавки. Но необходимо помнить, что молочные продукты также содержат естественные трансжиры. Поэтому не нужно усердствовать с ними.

5 **ВИТАМИНЫ.** Фолиевая кислота и другие витамины группы В жизненно необходимы беременным и на стадии зачатия. Они участвуют в синтезе ДНК и регулируют обмен веществ, играют важнейшую роль в формировании плода на ранних стадиях развития, поэтому к моменту зачатия организм матери должен накопить достаточный запас этого вещества. Природные источники фолиевой кислоты — зеленые овощи: шпинат, листовой салат, брокколи. Содержится она и в бобовых: фасоли и чечевице. Много фолиевой кислоты в пророщенных зернах пшеницы, овсяной крупе, семечках.

6 **ЖЕЛЕЗО** в организме отвечает за выработку гемоглобина, который, в свою очередь, разносит по телу кислород. Один из мощнейших источников железа в продуктах питания — морепродукты, особенно моллюски. Богаты железом белая фасоль, нут и чечевица, шпинат, орехи кешью. По назначению врача диету можно дополнить железосодержащими препаратами.

7 **ВОДА В ЧИСТОМ ВИДЕ АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.** Откажитесь от газировки — она препятствует правильному усвоению жидкости, так как содержит рекордное количество сахара. Кофе и алкогольные напитки необходимо ограничить.

8 **«ФЕРТИЛЬНЫЙ» ВЕС.** Индекс массы тела (ИМТ) необходимо поддерживать в рамках нормы — от 20 до 24. Лишний вес, как и истощение, влияют на овуляционный цикл.

9 **АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.** Регулярные физические упражнения положительно влияют на фертильность. Однако важно не переусердствовать: сильное утомление и чрезмерно низкий процент жировой прослойки не на пользу фертильности.

По материалам Национального исследовательского центра «Здоровое питание»

ИДЕАЛЬНОЕ ВЕСЕННЕЕ УТРО

Если вы хотите, чтобы жизнь вам улыбалась, подарите ей сначала хорошее настроение.
Бенедикт Спиноза

Позитивный настрой с самого утра — признак внутренней свободы, результат открытого взгляда на мир и гарантия того, что сегодня будет отличный день! Но как, несмотря на темперамент, гормональные всплески, стрессы и прочие факторы, держать себя в эмоциональном тонусе? Тем более весной, когда почва уходит из-под ног от смены биоритмов и нехватки витаминов.

Идеальное утро — вот в чем весь секрет. Люди пишут книги о том, как рассветные час-два перед гонкой на опережение помогают собраться с мыслями, вдохновиться и зарядиться позитивными эмоциями. И дело вовсе не в правильной ноге. Вот 10 секретов идеального весеннего утра.

1. Не испытывай терпение будильника. «Еще 5 минуточек» — это ловушка, которая программирует мозг дремать в боевой готовности. В результате ты только мучаешь организм. Доказано: сон без пауз намного полезнее.

2. Не считай часы сна! Не высыпаешься? Ты проиграла раньше, чем встала с кровати, если позволила негативным мыслям на этот счет подкрепить твое недовольство и почувствовать себя обделенной. Так формируется установка замечать только то, чего тебе не хватает, а не то, чем твоя счастливая жизнь уже наполнена.

3. Верь в зарядку и контрастный душ. Эти правила никогда не станут архаизмом. Выбирай йогу, для женщины это лучший способ привести в порядок и тело, и мысли. Или сделай обычную зарядку, чтобы окончательно проснуться.

4. Выбирай свет и цвет. Весна — время перемен. Новый сочный текстиль, легкие шторы, пропускающие солнечные лучи на рассвете, вазы с цветами на прикроватных тумбах и другие яркие предметы интерьера возбуждают нервную систему и борются с гормоном стресса.

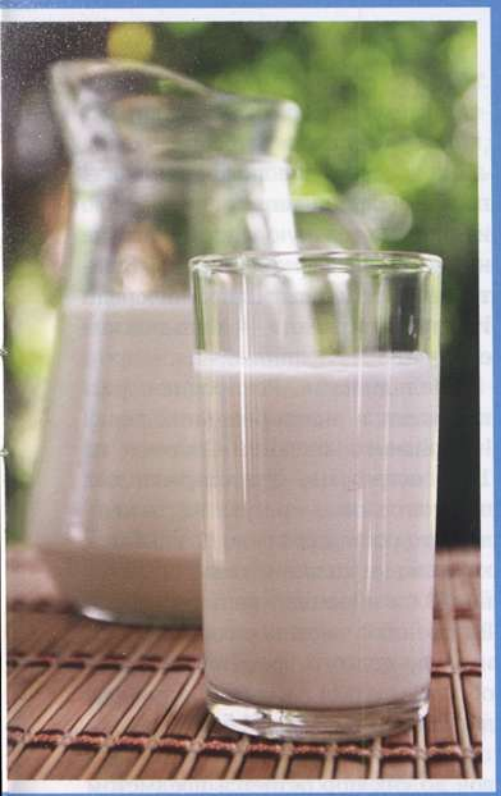
5. Откажись от гаджетов. Большинство современных людей проверяют соцсети и новостные ленты еще до того, как открывают второй глаз. Как можно наслаждаться своим утром и строить новые планы на день, если ты уже погрязла в паутине чужих проблем и эмоций?

6. Приготовь завтрак красиво! У тебя есть любимая кружка? А какую кашу ты любишь? А украшаешь ли ее свежими ягодами, орехами или медом? А надо бы! Завтрак — магический ритуал. Эти мгновения с видом на рассвет за чашечкой ароматного эспрессо или капучино с нежной молочной пенкой принадлежат только тебе. Проведи их достойно. Подумай о том, что тебя может порадовать. Может, домашние сырники с золотистой хрустящей корочкой?

7. Выбери правильный рацион. Завтрак должен быть сытным и вкусным — это факт. Основа всех основ — молочные продукты. Здесь и те самые сырники, и нежный творожок, и наваристая каша на молоке, и, разумеется, кофе.

«Молоко — источник более 20 ценных аминокислот, кальция и витамина D, единственного витамина, который вырабатывается буквально из солнечных лучей, а значит, к концу зимы почти отсутствует, — объясняет гастроэнтеролог Светлана Николаевна Исакова. — Белки молока способствуют образованию антител за счет антибиотических свойств и укрепляют иммунитет. Жирорастворимый ретинол, то есть витамин А, и витамины группы В заботятся о зрении, коже, ногтях и волосах, а также нормализуют работу всего организма. Молочные продукты могут стать основой рациона в весенне-осенний период».

Если же организм молоку сопротивляется (это неудивительно, ведь до 75% людей в разной степени страдают непереносимостью молока), стоит отказаться от молочных продуктов с белком А1 в составе в пользу молочной категории А2. Этот белок помогает выработке природного антиоксиданта глутатиона, усваивается без выраженных



вздутий, урчания и дискомфорта в животе, то есть избавляет от большинства проблем, связанных с непереносимостью молока. Но главное — открывает свежий вкус продукта, созданного природой.

Кстати, это молоко ничем не отличается от любого другого — тот же вкус и цвет. Просто его дают коровы определенного генотипа. Найти такое молоко в магазинах совсем несложно: пионерами на российском рынке выступает компания «А2 Молоко», ее продукция уже представлена в некоторых крупных сетях.

8. Сделай полезное дело. Каждый из нас откладывает десятки мелких дел с недели на неделю. Разбери, наконец, почтовый ящик или ящик в комоде, позвони тете в Воронеж, определись с подарком для близких, прочитай статью, которую сохранила в закладках еще месяц назад.

9. Программируй себя. Это важно. В жизни слишком многое от нас не зависит, да и не должно зависеть! Научись наблюдать со стороны и не лезть в пекло событий — часть вопросов разрешатся сами собой, а другие не очень-то тебя касаются. Хотя, понимаем, любопытно... Но вот совет: составь у себя в голове список принципов, которые помогут оградиться от раздражающих факторов, и повторяй его по утрам. Например, перестань все время беспокоиться, потому что любое беспокойство, как кресло-качалка, — трясет, но с места не сдвигает. Не пытайся держать все под контролем, это невозможно. Не обижайся по мелочам, просто не трать на это энергию. Не сравнивай себя с другими — ты уникальна. Будь смелее, используй любую возможность, чтобы наполнить жизнь эмоциями. В общем, не бойся себя и своих желаний!

10. Улыбайся! Ты никогда не замечала, что жизнерадостные люди по-настоящему очень привлекательны: они выглядят моложе и бодрее, лучше получаются на фотографиях, готовы к любым авантюрам, и именно с ними хочется «в разведку». Они как-то по-особенному гармонируют с внешним миром и, что очень важно, заряжают позитивом окружающих. Поэтому улыбайся, глядя в зеркало или без него.

Ну, теперь уж точно утро доброе!

Мальдивы — страна коралловых островов

Помните рекламу шоколадного блаженства: ослепительно белые пляжи, лазурное спокойное море, пальмы, склонившие на песок свою изумрудно-зеленую листву. Это не нарисованные фотообои, а удивительная реальная сказка посреди Индийского океана — Мальдивские острова.

Мальдивская Республика расположена в экваториальных водах Индийского океана. Состоит из 1196 островков, сгруппированных в 26 атоллов — результат тысячелетнего роста кораллов. Каждый год коралловые колонии увеличиваются на 1-3 см и выходят на поверхность. Внутренняя часть коралла умирает, и после долгого времени начинает образовываться лагуна. Так природа дарит нам нежнейший белый песок.

Происхождение райских островов до сих пор остается предметом споров ученых: Чарльз Дарвин сделал предположение о вулканическом происхождении самих рифов. Позже Ханс Хасс предположил, что платформа коралловых рифов росла на затопленной горной цепи, пока они не разорвали ее поверхность.

Однако на сегодняшний день точно известно, что острова растут и меняют свое обличье. Так, разрушительный шторм в 1955 году создал три новых острова в атолле, в то время как несколько совсем разрушила эрозия.

Все внутренние переезды между островами совершают либо судами, либо небольшими гидросамолетами. Население — около 395 тысяч

человек, вероисповедание — ислам. С 16 по 20 век Мальдивами последовательно владели Португалия, Голландия, Британия, которая лишь в 1965 году подарила островам независимость.

Сложно поверить, листая туристические проспекты шикарных вилл и отелей, что первый курорт открылся здесь лишь в 1973 году. Сегодня на роскошные пляжи и в комфортабельные отели приезжают за уединенным и элитным отдыхом самые богатые и знаменитые. Хотя страна не предлагает ночную жизнь, вечеринки, красные дорожки и выгул драгоценностей, желающих понежиться в роскошной спокойной обстановке, захватив с собой лишь купальник и крем от солнца, становится все больше.

Столица Мале — единственный город в этом государстве. Аэропорт и вся инфраструктура расположены на одноименном атоле, но каждый на своем острове. Да-да: остров-аэропорт, остров-птицефабрика, остров-тюрьма, остров-отель.

Удивительное расположение республики, чья высшая точка поднимается над морем на 2,5 метра, словно магнит притягивает к себе влюбленных, уставших от повседневного стресса любителей глубинных приключений и всех желающих почувствовать полный релакс — без шопинга, без макияжа и вечернего платья с утра, без суеты, без веселой компании.

Острова дарят уединение, покой и тишину. Вы просыпаетесь и засыпаете под легкий шелест волн, тысячи ярких звезд и яркая луна дарят незабываемые ночи, легкий ветер приносит свежий бриз и свежесть.

Днем океан преображается. Выбирайте: маска, трубка и ласты или снаряжение для дайвинга. Эмоции и впечатления почти одинаковы! В прибрежных водах водится больше 1000 видов рыб и моллюсков, около 170 видов кораллов. Вы словно наблюдаете жизнь в аквариуме. Вот в метре от вас неспешно проплывает черепаха, а вот огромная мурена выглядывает из своего укрытия.

Оказавшись на краю рифа, вы почувствуете непередаваемое ощущение бескрайности океана и состояние невесомости. Туристы часами, словно поплавки, замирают в воде и рассматривают подводную жизнь. Даже небольшие акулы через несколько часов перестают пугать впечатлительных ныряльщиков, и каждый ощущает идиллию слияния с природой.

Еще одно редкое восхитительное явление в лунную ночь — свечение планктона. Сложно предсказать, в какую именно ночь и на каком острове это произойдет, но ощущения волшебства и мистической красоты у наблюдавших это чудо хватает на всю жизнь.

Насекомых и ползающих на островах нет, лишь крабы-отшельники перебегают по песку и шуршат на закате. Приватность и покой — вот главные определяющие островного отдыха, которые дарят Мальдивы своим посетителям. А еще насыщенные красками и всеми оттенками закаты, робкие и нежные восходы, уютные и современные отели, вкусные аутентичные рестораны и высочайший сервис.

ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ВМЕСТЕ
С «РАБОТНИЦЕЙ»!

Лиза КЛЕЙМЕНОВА

ИЗ ЗИМЫ В ВЕСНУ

Знаете ли вы, что в нашей стране не четыре, а восемь сезонов? Кроме холодной зимы и жаркого лета мы подразделяем сезоны таким образом: теплый сезон — теплая весна, холодное лето, теплая осень; прохладный сезон — теплая зима, холодная весна и холодная осень.

Весна вступает в свои права. Погода еще довольно переменчивая, но кое-где травка зеленеет, да солнышко блестит. Молодежь сбрасывает зимнюю одежду, люди постарше осторожничают. Монохромность толпы иногда нарушается вторжением ярких цветов отдельных смельчаков, и на это сразу обращаешь внимание. Витрины магазинов одежды искрят многообразием предложений.

Что в это время происходит с вашим гардеробом? Уверен, что там начинает царить хаос — теплые зимние вещи уступают место наспех извлеченным из недр шкафов демисезонным одеждам, наряды теснятся, мнутся, а выбор, что надеть, становится все сложнее с каждым днем.

Пора постепенно подготавливать зимние вещи и обувь к тому, чтобы их убрать на дальнюю полку. Таким образом, вы освободите место в шкафу для более легкой одежды.

Проверьте демисезонные и летние вещи — все ли пуговицы на месте, нет ли пятен. Подготовьте их, отутюжьте получше, ведь легкие платья и юбки вы можете носить уже сейчас. Кстати о пуговицах. Если вам надоел какой-то наряд, посмотрите, нельзя ли освежить его с помощью этого элемента. Купите в магазине красивую фурнитуру, и ваш наряд преобразится.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

Из зимнего сезона в прохладную весну возьмите пуловеры, теплые жилеты, теплые юбки, например, из шотландки, жакет от костюма.

Посмотрите на вещи, которые вы, возможно, начинаете носить только в мае. Уже сейчас возьмите легкие юбки, платья, чтобы их можно было носить с пуловером (возможно, пуловером оверсайз),

гладким кардиганом или жакетом. Цветные юбки сочетайте с белой блузкой, добавьте к ним выразительный пояс. Таким образом, легкие вещи «пробудятся» от зимней спячки раньше, а вы будете выглядеть по-весеннему легко и свободно.

Вы будете носить в новом сезоне массу легких нетрадиционных по форме платьев, комплектов, коротких юбок, изящных сарафанов и блузонов, украшенных оборками, рюшами, вышивкой. Огромное счастье для умельцев и любителей вязания.

Все это окрашено сочными насыщенными цветами — пронзительный розовый и нежный сиреневый, прозрачный голубой и солнечный зеленый. Влияние знойного Востока, в частности Индии, проявляется присутствием яркого пурпурного цвета, ослепительного красного, фосфоресцирующего голубого, хрустящего изумрудно-зеленого, огненного оранжа и знойного желтого — популярного в этом сезоне. Присутствие белого, бежевого, светло-серого, черного заметно в витринах более дорогих магазинов.

В этом сезоне очевиден триумф шелковых прозрачных и летящих тканей — шифон, жоржет, крепдешин, тафта, шанжан, многоцветный жаккард и другие. Короткие жакетики-кофты, такие же юбки, сумочки — все имеет место быть этой весной в гардеробе молодых.

Силуэты одежды радуют щедростью модификаций — все есть, но предпочтение удлиненному, свободно-распашному прямому (стиль мужской сорочки), встречаются приталенные наряды — узкий лиф и длинные роскошные юбки-солнце, или из разновеликих по длине клиньев.

Длина танцующая — от будоражащих сознание мини через несколько нелепые миди к роскошному макси.

Юбки не уступают место брюкам, но преимущество последних в женском гардеробе очевидно.

Не забывайте о цветных колготках и очаровательных носочках с кружевами.

Милые женщины! Следите за модой, но не следуйте всем ее советам. Смотрите почаще в зеркало и в свой кошелек. Соизмеряйте потребности с возможностями.

Вот пример идеального имиджа:

- белая блузка, черная юбка, классического стиля жакет из черно-белого твида, цветной шарф-платок;
- гладко зачесанные волосы;
- шляпка с полями;
- туфли-лодочки;
- розовые губы и темная подводка с растушевкой.

И главное — улыбка, тогда вы всегда будете желанны и любимы.

ДЛЯ МУЖЧИН

Сильный пол оставляет черное пальто, надевает светлые брюки, цветную сорочку в клетку, яркий пуловер, декоративный шарф, берет или кепку с короткими полями и идет завоевывать улицу и всех, кто встречается.

У мужчин появляются светлые пальто и все остальное в этой же тональности. Много клетки. Полоска тоже сохраняется.

В гардеробе мужчин весной достаточно иметь:

- летнее пальто;
- 2 костюма — гладкий и в клеточку;
- 1 пиджак (твид, шотландка);
- 2-3 пары светлых брюк;
- 2 пары джинс;
- 2 пуловера;
- 6 сорочек.
- Много деталей — шарфы, шали, галстуки, шейные платки, украшения, парфюм.
- Обувь по вкусу и соответственно по стилю.

С наступившей весной!

Вячеслав ЗАЙЦЕВ, модельер, Народный художник России

Эмоциональное ВЫГОРАНИЕ НА РАБОТЕ

В современном мире многие из нас находятся под воздействием регулярных стрессовых ситуаций. Постепенно накапливается умственное, физическое и эмоциональное напряжение. В результате возникает чувство апатии, равнодушие к тому, во что прежде было вложено много сил и энергии. Создается ощущение замкнутого круга, из которого, казалось бы, нет выхода. Чаще остальных с такими проблемами сталкиваются люди, профессия которых напрямую связана с большой ответственностью, режимом многозадачности, постоянно меняющимися требованиями к работе и нескончаемой рутиной. Как справиться с эмоциональным выгоранием, если позитивных факторов в трудовой деятельности становится с каждым днем все меньше?

УПРАВЛЕНИЕ НАГРУЗКОЙ.

Постарайтесь пересмотреть свой список дел, разделить его на самые важные, сложные или, наоборот, менее значимые и быстро решаемые вопросы. В приоритете, конечно же, будет завершение срочных дел, а далее стройте свой рабочий день, постепенно выбирая время для решения наиболее приятных задач. Разделите объемные цели на более мелкие, продвигаясь постепенно. Если сильно устаете, делайте небольшие перерывы. При необходимости переключайтесь между вопросами, если в определенный момент кажется, что поиск решения проблемы изнуряет

и зашел в тупик. Возможно, такой подход поможет взглянуть на выбор верного пути под другим углом и с новой точки зрения, особенно когда ситуация выходит из-под контроля. Если у вас есть подчиненные или помощники, то делегируйте им часть полномочий, но не забывайте про свою ответственность и контроль. Важно понимать: ваши подчиненные могут быть подвержены эмоциональному выгоранию в большей степени, что скажется на эффективности работы отдела в целом. Будучи предусмотрительным руководителем, не упустите этот момент, ведь эффективнее сохранять, мотивировать и развивать уже имеющихся сильных сотрудников, чем заниматься бесконечным подбором и обучением новой команды.

ОТДЫХ.

В любом деле необходима пауза, которая даст время на то, чтобы отвлечься от ежедневной рутины. Если у вас накопились заслуженные отпускные дни, то с появлением симптомов эмоционального выгорания самое время воспользоваться своим правом на отпуск. Смена обстановки поможет зарядиться новыми эмоциями, отвлечься от рутинных проблем. Если есть возможность, посетите новые города или страны. В условиях недостаточности или ограниченности бюджета подойдет более обыденная и доступная смена обстановки: прогулка по парку, ужин в кафе, где ранее не бывали, или поход в кинотеатр на долгожданную премьеру фильма. Для кого-то будет в радость провести свободные дни дома у телевизора, выспаться, прослушать весь день любимую музыку, лежа на диване, — каждому свое. Нет причин обвинять себя в безделье, лишь вам известно, что именно требуется вашему организму для восстановления сил.

ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ.

Выделите хотя бы пару часов вечером, чтобы заняться тем, что действительно нравится. Возможно, для кого-то это вышивание крестиком, вязание, выпечка пирогов или игра на гитаре. Если человек постоянно перегружен нелюбимой работой, дорогое сердцу хобби поможет отвлечься, расслабиться, переключиться и восстановить силы после насыщенного трудового дня, порадовать позитивными эмоциями и подарить впечатления, которых так не хватает. Особенно стоит порадоваться за тех людей, которые смогли трансформировать свое хобби в профессиональную деятельность, потому что они получают деньги, создавая или делая то, что им нравится. Такие люди живут в полной гармонии с собой и не терзаются душевными противоречиями каждый будний день.

СПОРТ.

Не секрет, что физкультура оказывает положительное действие на наше тело. Занятия спортом укрепляют иммунитет, мобилизуют защитные силы организма, улучшают настроение и способствуют притоку новых сил. Ученые давно доказали, что регулярная физическая нагрузка способствует выработке гормонов счастья. Поэтому полезно будет выделить в своем насыщенном графике время на тот спорт, который вам по душе, будь то фитнес, плавание, восточные танцы или простой комплекс упражнений. Также в качестве легкой физической нагрузки подойдет пешая прогулка. Наполняясь энергией, получите заряд бодрости, и, возможно, рабочий настрой вновь вернется.

ВРЕМЯ С СЕМЬЕЙ.

Так складывается жизнь, что многим из нас в погоне за финансовыми целями не хватает времени на общение с семьей. А ведь забота о близких и любимых приносит радость, создает внутреннее чувство уюта. Как правило, спустя много лет люди сожалеют, что упустили возможность провести время в кругу семьи. Деньги всегда можно заработать, а время, проведенное с семьей, невозможно ничем заменить. Помните, что ваши родные люди — это самое главное сокровище, подаренное судьбой, несмотря на возможные разногласия и противоречия во мнениях. Семейная поддержка и общение с близкими людьми являются особым эликсиром в борьбе с эмоциональным выгоранием.

ОБРАЩЕНИЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ.

Негативные эмоциональные проявления отрицательно сказываются на физическом состоянии человека, что может нанести вред здоровью. Если простые, выше изложенные экспресс-действия по восстановлению своего эмоционального состояния не помогают и присутствует риск появления депрессии, то, не теряя времени, нужно обратиться к психологу. Специалист, применяя профессиональные подходы, поможет разобраться в корне причины такого состояния и выявить верный путь преодоления проблемы.

ДРУГАЯ РАБОТА.

Профессиональное эмоциональное выгорание наступает, когда вы не видите результаты своей работы, здраво оцениваете отсутствие карьерного или профессионального роста, ощущаете нехватку поощрения за проделанный труд, как с финансовой точки зрения, так и с нематериальной стороны. В результате возникает падение самооценки и чувство собственной неэффективности на фоне повышенной ответственности за результаты труда. В итоге приходит осознание неспособности делать на регулярной основе то, что нравится и наполняет вдохновением, вы занимаетесь нелюбимым делом, постоянно сталкиваетесь с необходимостью решать проблемы, от которых вы устали. Возможно, необходимо сменить обстановку или найти другую работу, ведь данное состояние является тем самым сигналом для переосмысления жизненных аспектов и поводом оглянуться вокруг.

Александра ШЛИШЕВСКАЯ

Все, что вы хотели знать о вегетарианстве

Вопросы диеты, правильного питания, здоровья и активного долголетия всегда будут стоять одними из первых для прекрасной половины человечества.

Сегодня мы с вами поговорим о вегетарианстве, особенно в контексте физических нагрузок. На данный момент большое количество звезд шоу-бизнеса и спортсменов поддерживают подобную тенденцию, однако давайте рассмотрим ее подробнее.

НЕМНОГО ТЕОРИИ

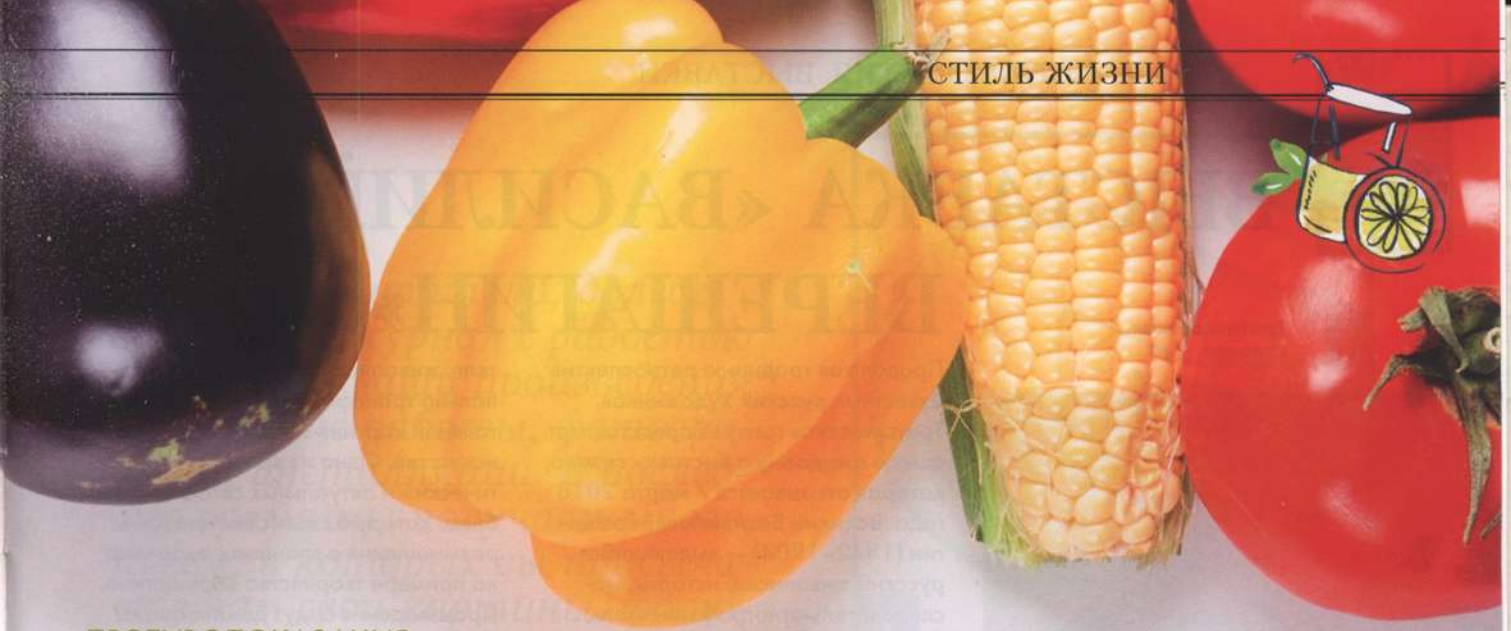
Вегетарианство подразумевает под собой исключение из рациона продуктов животного происхождения (мясо крупного и мелкого скота, птицы, рыбы и морепродуктов), однако кто-то оставляет в своем рационе яйца и молочные продукты (ово- и лактовегетарианцы соответственно), другие, напротив, убирают даже мед и любые продукты, связанные с эксплуатацией животных (желатин, кожаные изделия, мех и т.д). Такие люди являются строгими вегетарианцами (веганами).

Причины перехода на подобную систему питания могут быть самыми разнообразными — от борьбы с лишним весом до этических взглядов.

Часто от людей можно слышать о чувстве легкости, появившейся после перехода на вегетарианскую диету, о снижении жировой массы тела, лучшем состоянии волос и кожи. В первую очередь это может быть связано с увеличением различных овощей и фруктов в рационе, которые богаты витаминами и минеральными веществами. Также чувство легкости может быть формой более лучшей и быстрой усвояемости пищи, ибо мясо (особенно жирные сорта) очень долго переваривается.

Какие бы плюсы ни были в данной системе питания, всегда нужно помнить об одном моменте — убирая мясо из собственного рациона, человек ограничивает источники необходимых белков, витаминов и других нутриентов. Поэтому стоит позаботиться о грамотном сочетании и использовании других источников белка.

Лакто- и ововегетарианцам будет намного проще, ведь молочные продукты и яйца богаты полноценным белком. А вот веганам стоит максимально разнообразить собственное питание, чтобы организм получил все необходимые аминокислоты, в данном случае речь идет об употреблении в пищу различных бобовых и орехов.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Беременность и кормление грудью. Перестройки в организме и так большие, поэтому дополнительно воздействовать на ЖКТ и эндокринную систему явно не стоит.

2. Возраст до 5 лет. Растущему организму нужно большое количество питательных веществ и витаминов, а дополнительные ограничения могут неблагоприятно сказаться на развитии. Либо родителям нужно очень грамотно подойти к составлению рациона ребенка, чтобы учесть все необходимые потребности.

3. Проживание и работа в экстремальных условиях, особенно в районах с низкой температурой или с редко встречающейся инфраструктурой. Постоянное отсутствие свежих продуктов и их доступность (кроме консервированных) может неблагоприятно сказаться на общей калорийности и балансе макронутриентов. А сильный холод предъявляет повышенные требования к употреблению жирных кислот, особенно животного происхождения.

КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ

Переход на подобный тип питания достаточно индивидуален. Кто-то резко убирает все продукты животного происхождения из рациона, кто-то просто начинает ограничивать их употребление в дневном/недельном графике. Универсального решения не существует. Однако следует напомнить, что нужно сохранять свою дневную норму калорий, либо ее снижать небольшими шагами (по 100-200 ккал), искать вкусные альтернативы по макронутриентам и не бояться экспериментировать. Активно тренирующимся можно смело рекомендовать растительные протеиновые смеси на основе белков коричневого риса, гороха или конопли.

Соевые продукты, богатые белком, имеют своеобразную репутацию с «ужасами» последствий приема ГМО и влиянием на гормональный фон. Исследования противоречивы. Если вы любите такие продукты, как тофу, соевая спаржа и т.д., то специально ограничивать их прием не стоит, как и строить на них полностью рацион. Не забывайте: разнообразие — ваша главная концепция. В конечном итоге у вас получится составить собственный индивидуальный рацион — с любимыми продуктами, вкусными блюдами и оптимальным составом по калорийности и наличию макронутриентов.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Можно заметить, что количество вегетарианцев преобладает в циклических видах спорта (бег, велогонки, триатлон), причем преимущественно на длинные дистанции. Это достаточно легко объяснить, ведь в первую очередь при длительных аэробных нагрузках организм использует в качестве топлива углеводы, которыми богаты крупы, фрукты и овощи.А вот вегетарианцев в анаэробных, силовых видах спорта намного меньше. Зачастую это связано с определенными стереотипами мышления и боязни ухудшить собственные результаты. Но и здесь есть достойные представители в боях ММА, бобслее и бодибилдинге.

Соответственно, если вы увлекаетесь бегом (или любой другой аэробной активностью), занимаетесь в тренажерном зале или любите бокс и джиу-джитсу, то смело можете продолжать это делать.

Будучи вегетарианцем с 2010 года и веганом последние полгода, могу сказать, что мои собственные результаты в спорте (спринтерские дисциплины в лыжных гонках и кроссфите) только улучшились, а также увеличилась мышечная масса на 10 килограммов (за 7 лет).

С наступающим Женским днем, милые дамы! И помните: вы всегда красивы!

Евгений АБДУРАХМАНОВ

ВЫСТАВКА «ВАСИЛИЙ ВЕРЕЩАГИН»

Третьяковская галерея

Продолжая традицию ретроспектив известных русских художников, Третьяковская галерея представляет самую ожидаемую выставку сезона, которая открывается 7 марта 2018 года. Василий Васильевич Верещагин (1842–1904) — выдающийся русский живописец, историк, исследователь-этнограф, писатель, философ, путешественник, офицер. В Галерее откроется масштабная ретроспектива лучших живописных и графических работ мастера. Цель выставки — раскрыть публике уникальную личность художника, воина и пацифиста, страстного исследователя, живописца, сумевшего кардинально трансформировать жанр батальной картины в изобразительном искусстве. Одна из важных теоретических и актуальных сегодня проблем, которую ставит выставка, — размышления о границах реализма на примере творчества Верещагина. Произведения будут демонстрироваться сериями, посвященными его походам и путешествиям: Туркестанская, Балканская, Индийская, Японская серии, «Русский Север». Цикл «Трилогия казней» и Палестинская серия станут особыми разделами на выставке.

ПЕТР НАЛИЧ ПОДАРИТ БОЛЬШОЙ ВЕСЕННИЙ КОНЦЕРТ

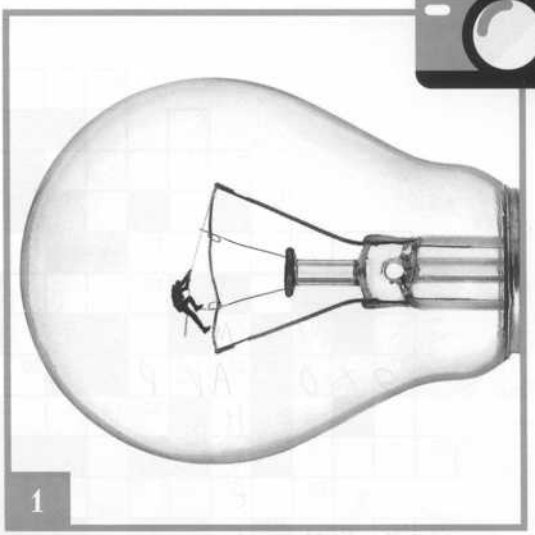
Известный певец, поэт, любимец женской аудитории Петр Налич готовит уникальную праздничную программу под названием «Большой Весенний концерт», который состоится 8 марта в московском клубе «Известия Hall»! В Международный женский день на одной из самых крупных площадок столицы Петр Налич исполнит свои лучшие композиции в сопровождении неизменного оркестра, что станет теплым и приятным подарком не только для женской аудитории, но и для всех ценителей качественной музыки. «Прозвучат песни о любви разных лет и, конечно, танцевальные композиции с прямой бочкой», — обещает певец в своем официальном обращении. Весеннее настроение, множество сюрпризов и чарующий голос — веский повод встретить праздник вместе с замечательным артистом.

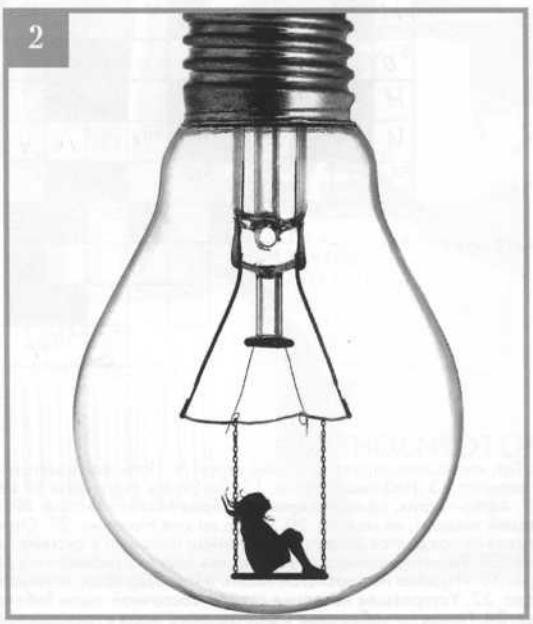
8 МАРТА 2018 ГОДА
МОСКВА, «ИЗВЕСТИЯ HALL»,
ПУШКИНСКАЯ ПЛ., Д. 5
НАЧАЛО В 20:00
12+
БИЛЕТЫ В КАССАХ ГОРОДА

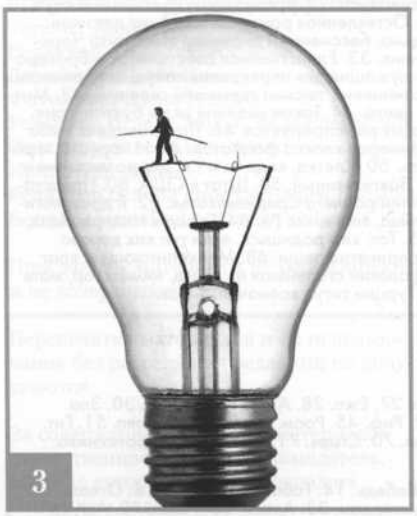
Дорогие читатели, долгое время наш журнал с радостью публиковал ваши произведения, творческие работы, фотографии и инсталляции. В последнее время мы получаем много писем, в которых вы присылаете нам свои картины, фотоработы и другие интересные формы самовыражения. Редакция решила возобновить рубрику «Творческие страницы». И сегодня мы представляем Виктора Буткова и некоторые его работы из серии «ЛАМПОЧКА. МИР ВНУТРИ».

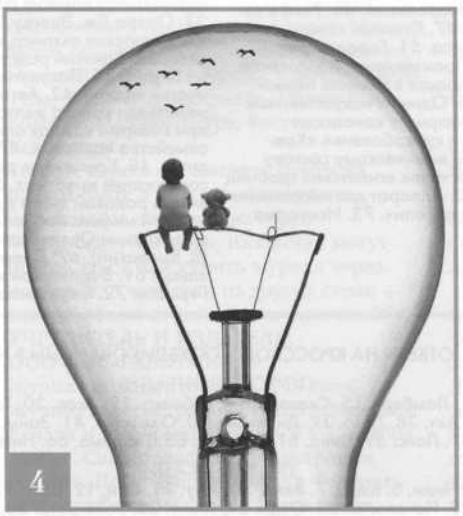
С интересом ждем ваши творческие произведения. Лучшие будут опубликованы!

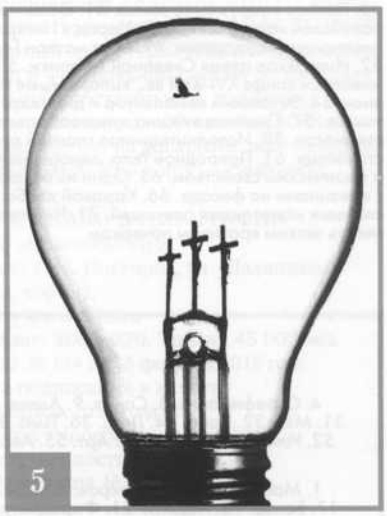
НАЗВАНИЯ РАБОТ:
1. «ВВЕРХ» 2. «ОДИНОЧЕСТВО»
3. «РАВНОВЕСИЕ» 4. «ЖУРАВЛИ»
5. «ГОЛГОФА»

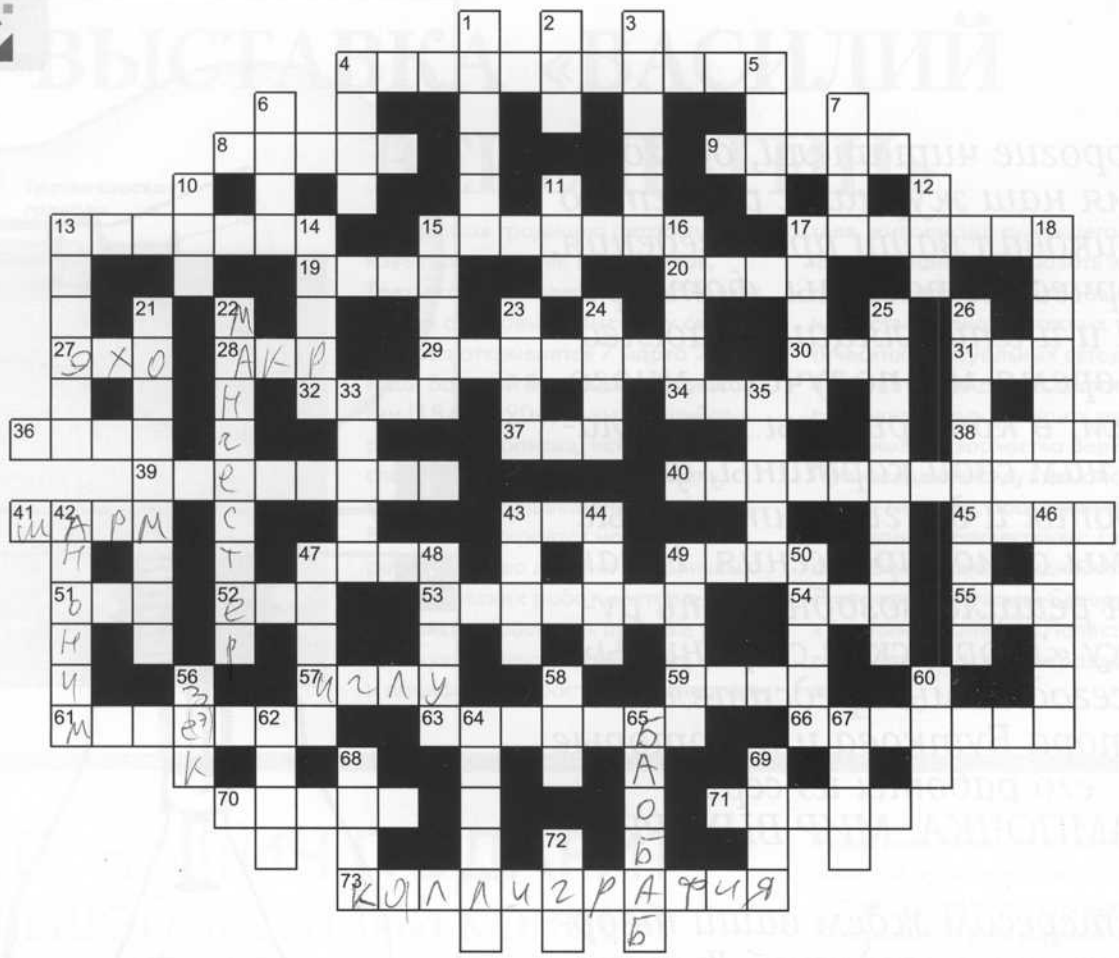

1


2


3


4


5



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Тот, кто колонизирует. 8. Город-герой. 9. Польский композитор и пианист. 13. Небольшая ария. 15. Любитель ухаживать за женщинами. 17. Актер-трагик, один из первых актеров Малого театра. 19. Химический элемент, не металл. 20. Город на юге Испании. 27. Отражение звуков от предметов, отзвук. 28. Единица площади в системе английских мер. 29. Религия, возникшая в середине первого тысячелетия до нашей эры. 30. Изделие из ворсистой ткани. 31. Замерзшая, затвердевшая вода. 32. Устаревшее название северо-восточной части Тибетского нагорья. 34. Город на побережье Средиземного моря в государстве Израиль. 36. Эфиро-масличное растение. 37. Положение в шахматной партии. 38. Созвездие Южного полушария. 39. Воспаление придатков матки. 40. Полное вооружение воина. 41. Обаяние, очарование. 43. Река в европейской части России. 45. Народ в Нигерии. 47. Столица северо-американского государства. 49. Брат матери Гермеса. 51. Город в Грузии. 52. Индейское племя Северной Америки. 53. Произведения портретной живописи конца XVI-XVII вв., выполняемые на досках в технике иконописи. 54. Эстонский композитор и дирижер. 55. Один из искусственных языков. 57. Снежная хижина куполообразной формы у канадских эскимосов. 59. Исполнительница главной роли в супербоевике «Крестоносец». 61. Природное тело, однородное по химическому составу и физическим свойствам. 63. Один из основных типов египетских гробниц с колоннами на фасаде. 66. Каравай хлеба. 70. Аппарат для выполнения сложных монотонных операций. 71. Неполный паралич. 73. Искусство писать четким красивым почерком.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Древнее славянское племя, жившее вдоль Днепра. 2. У киргизов и алтайцев сельский населенный пункт. 3. Город и префектура в Японии, на острове Хонсю. 4. Скопление чего-нибудь сыпучего. 5. Режиссер фильма «Гранатовый браслет». 6. Старинное название буквы «Ф». 7. Отдельный предмет в пространстве. 10. Офицерский чин в янычарских войсках. 11. Деятель индийского и международного коммунистического движения. 12. Звание, связанное с почетным положением, высокий чин. 13. Мексиканский писатель XX века. 14. Марка катушечного стереомагнитофона. 15. Вид спортивной борьбы. 16. Опера Беллини. 17. Ручное орудие для обработки льна, домашняя крестьянская утварь. 18. Смесь газов, из которых состоит атмосфера Земли. 21. Деревянный остов, на который натягивается полотно для живописи. 22. Бразильский футбольный клуб. 23. Опера Дж. Энеску. 24. Остекленная рама или шкафчик для икон. 25. Советская актриса, ведьма, бессменный директор Института Чародеев. 26. Близкий родственник. 33. Единственная собственность брокера на бирже. 35. Полукупол, служащий для перекрытия полуцилиндрических частей зданий. 42. Автор сочинения, письма скрывший свое имя. 43. Минеральная краска желтого цвета. 44. Такое ведение дел в бухгалтерии, при котором каждая операция регистрируется. 46. Пресноводная рыба семейства карповых. 47. Минерал класса фосфатов. 48. И наркота, и религия. 49. Крепежная деталь. 50. Клетка, водоем и т.п. для разведения и содержания животных. 56. Заключенный. 58. Штат в США. 60. Представитель родовой знати в Англии раннего Средневековья. 62. В древнеегипетской мифологии бог солнца, то же, что Ра. 64. Город в Нидерландах, в провинции Оверэйсел. 65. Тот, кем родишься, если туп как дерево (В. Высоцкий). 67. Дневное принятие пищи. 68. Млекопитающее, враг зайца. 69. В греческой мифологии старейшая из плеяд, нимфа гор, мать Гермеса. 72. В султанской Турции титул военачальников.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

4. Серафимович. 8. Салоп. 9. Аллея. 13. Ламберт. 15. Сватово. 17. Бабочка. 19. Ассо. 20. Тоно. 27. Ежа. 28. Ага. 29. Гаврила. 30. Зло. 31. Мэн. 32. Кабо. 34. Лига. 36. Тьма. 37. Акт. 38. Трир. 39. Дилетант. 40. Охвостье. 41. Займ. 43. Риф. 45. Роом. 47. Вист. 49. Кляп. 51. Гит. 52. Или. 53. Раменье. 54. Арт. 55. Ава. 57. Ланс. 59. Кила. 61. Теснина. 63. Теорема. 66. Нигерия. 70. Стырь. 71. Сапог. 73. Пиротехника.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Массив. 2. Вис. 3. Покров. 4. Снов. 5. Чили. 6. Кадр. 7. Веха. 10. Абу. 11. Оти. 12. Шоу. 13. Лебедь. 14. Табак. 15. Сорго. 16. Отвал. 17. Бонза. 18. Ашанти. 21. Фарадметр. 22. Патология. 23. Овца. 24. Финт. 25. Вольтметр. 26. Амстердам. 33. Акаси. 35. Гевея. 42. Август. 43. Румб. 44. Фунт. 46. Оказия. 47. Вилла. 48. Трест. 49. Кепка. 50. Паган. 56. Они. 58. Эрл. 60. Лем. 62. Нота. 64. Ежонок. 65. Медина. 67. Илот. 68. Круп. 69. Баба. 72. Зев.

ПОДПИШИТЕСЬ ЧЕРЕЗ ПОДПИСНЫЕ АГЕНТСТВА

- ООО "Межрегиональное агентство подписки" — подписной индекс 99417
- агентство «Роспечать» — подписной индекс 70770
- ФГУП "Почта России" — подписной индекс П3968
- ООО "Урал-Пресс" — подписной индекс 70770

Главный редактор: Мария Трифонова
Выпускающий редактор-корректор: Татьяна Ионкина
Редактор: Оксана Чистякова
Дизайнер: Ольга Ким
Фотограф: Елена Ильина
Редактор отдела моды: Лиза Клейменова
Редактор отдела культуры: Ирина Латорцева
Редактор отдела спорта: Вадим Бобылев
E-mail: zhurnal.rabotnitsa@yandex.ru

Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов и их использование без разрешения редакции не допускаются.

За содержание рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. Мнение автора может не совпадать с мнением редакции.

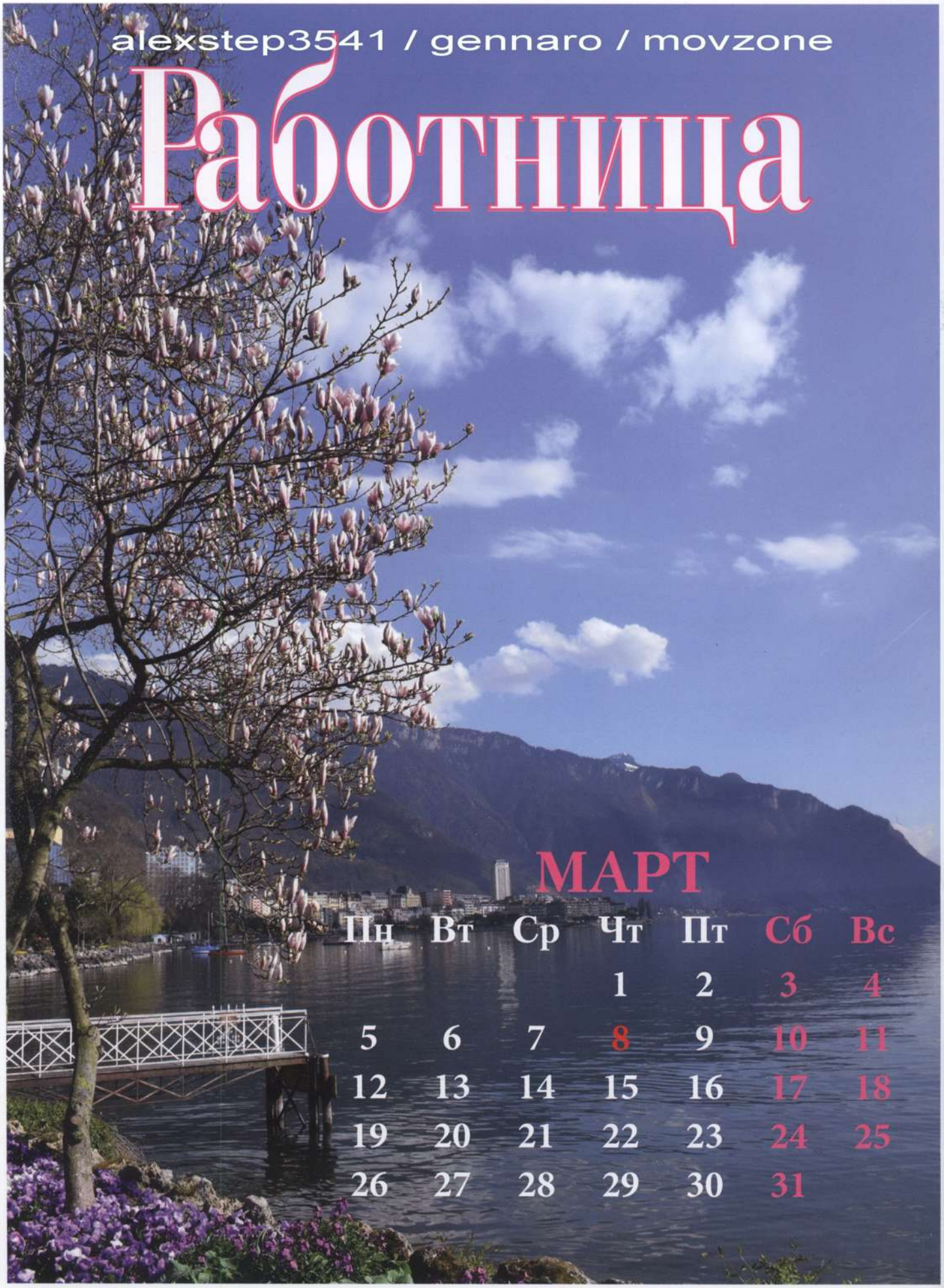
Распространение
В розничной продаже журнал можно приобрести в следующих городах: Москва, Моск. область (вся), Владимир, Иваново, Нижний Новгород, Рязань, Самара, Тверь, Тула, Тольятти, Ярославль, Пятигорск, Комсомольск-на-Амуре, Ростов, Чебоксары.
Точные адреса вы сможете найти на нашем сайте в разделе «Где купить».
Зарубежные читатели из стран Белоруссия, Молдова, Казахстан могут подписаться или купить журнал через наш сайт, а читатели из других стран — воспользоваться сайтом www.pressa.de
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:
ООО «ИД «РАБОТНИЦА»
Журнал выходит в свет с 1914 года.
Журнал зарегистрирован Министерством печати и информации РСФСР 19 декабря 1991 г. Свидетельство о регистрации № 1446. Перерегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 22 января 2010 г. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-38689.
Товарный знак «РАБОТНИЦА» зарегистрирован в Федеральной службе по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам 29 октября 2008 г.
Свидетельство на товарный знак №363522
Цена номера в розницу — свободная.

ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ
ООО «Поволжье-НН».
Адрес: г. Н. Новгород, ул. Шаляпина, д. 2а, корп. 1.
Сайт: www.rido.ru
Формат: 200 х 270. Тираж: 45 000 экз.
Заказ № 134 от 15 февраля 2018 года
Дата подписания в печать 16 февраля 2018 года
За брак типографии редакция ответственности не несет.

© Работница №3, 2018 г.
+16

alexstep3541 / gennaro / movzone

Работница



МАРТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	